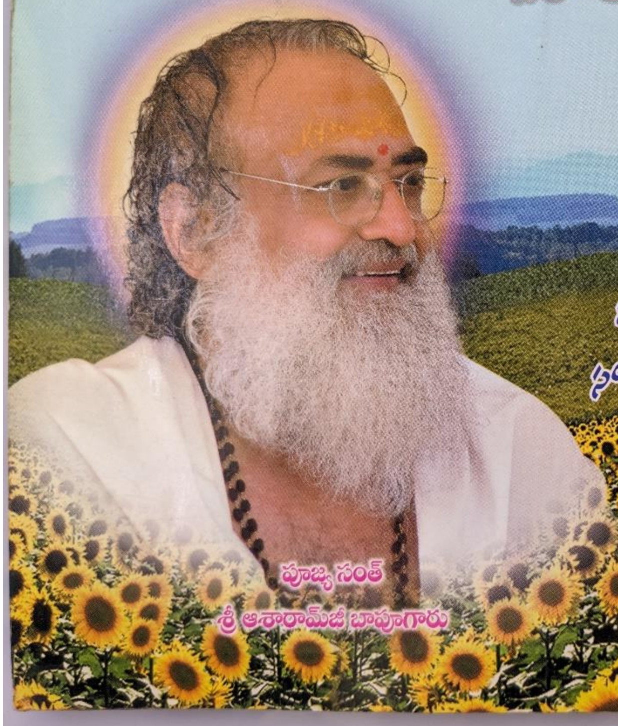
సంస్కార దర్శిని

संस्कार दर्शन (तेलुगू)

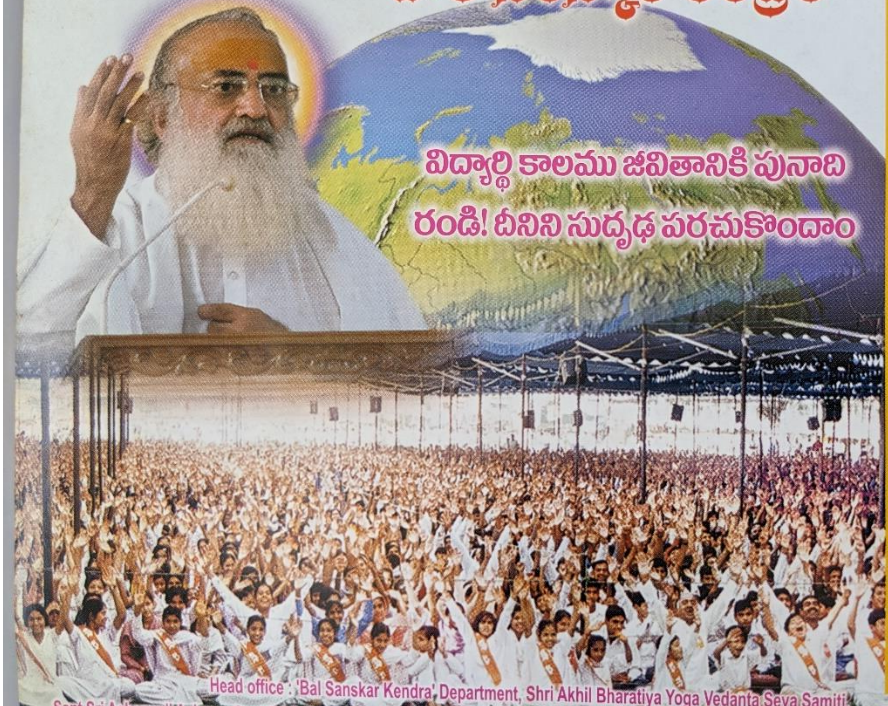
పరిమళిస్తాయి మొగ్గలే పూవులై వనములలో
సంస్కారమే మూలము మన ఈ జీవనములలో



పూజ్య సంత్
శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు

పూజ్యులైన సంత్‌శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ ద్వారా ప్రేరిత

బాల సంస్కార కేంద్రం



మా ఉద్దేశములు

విద్యార్థుల యొక్క సుందరమైన భవిష్యత్తు నిర్మాణం కొరకు దేశవిదేశాలలో వేలాది బాల సంస్కార కేంద్రములు నిర్వహించబడుతూ ఉన్నాయి.

వ్యక్తిత్వము మరియు దేశ నిర్మాణము

విద్యార్థుల జీవితంలో శారీరక, మానసిక, బౌద్ధిక (బుద్ధిపరమైన) నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తులను వికసింప చేయటం.

- వివిధ యోగిక ప్రయోగముల ద్వారా పిల్లల స్మరణశక్తిని మరియు ప్రజ్ఞను వికసింప చేయటం.
- యోగాసనములు, ప్రాణాయామము ద్వారా విద్యార్థుల ఆరోగ్య రక్షణ మరియు వారి ప్రాణబల, మనోబలములను వికసింప చేయటం.
- పరీక్షలలో మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణులయ్యే చిట్కాలను తెలియ చేయటం.
- వారి జీవితములో నిర్భయత్వము నిశ్చింత పెంపొందింపచేసి వారిలో ఆత్మవిశ్వాసమును జాగృతము చేయటం.
- తల్లిదండ్రుల పట్ల, గురుజనుల పట్ల మరియు సమాజము-దేశము పట్ల వారిని కర్తవ్యోన్ముఖులను చేయటం.
- విద్యార్థుల జీవితమును సంయమనము, సదాచారావంతము, సచ్చరిత్రవంతము చేసి సుఖమయమైన, సమృద్ధి పూర్ణమయిన నవ సమాజ నిర్మాణ మొనరించి భారతదేశము ను తిరిగి విశ్వగురు పీఠమున ప్రతిష్ఠింప చేయటం.

Head office : 'Bal Sanskar Kendra' Department, Shri Akhil Bharatiya Yoga Vedanta Seva Samiti,
Sant Sri Asharamji Ashram, Sant Sri Asharamji Bapu Ashram Marg, Ahmedabad-5. Phone : (079) 27505010-11. e-mail : balsanskar@ashram.org

ప్రార్థన



ప్రతి కార్యానికి ముందు భగవంతుని లేక గురుదేవుని ప్రార్థన చేయటం భారతీయ సంస్కృతిలో ఒక మహత్త్వపూర్ణమైన భాగం. దీనివలన మన కార్యములో ఈశ్వర సహాయము ఆయన ప్రసన్నత మరియు సాఫల్యము తోడ్పడతాయి.

బుద్ధికి అధిష్ఠాన దేవతలు :

భగవాన్ గణపతి

వక్రతుండ మహాకాయ
సూర్యకోటిసమ ప్రభ
నిర్విఘ్నం కురు మేదేవ
సర్వకార్యేషు సర్వదా ॥

విద్యాదేవి : తల్లి సరస్వతి

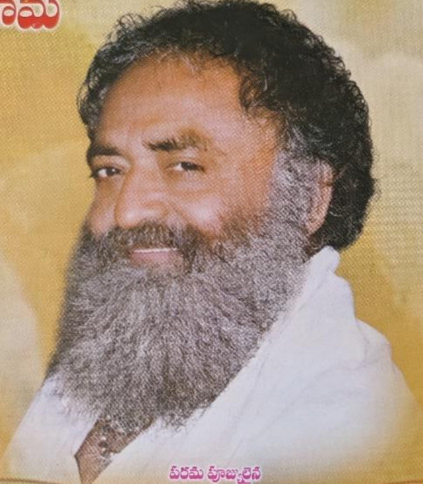
యా కుందేందుతుషారహారధవళా
యాశుభ్ర వస్త్రావృతా
యా వీణావరదండమండితకరా
యా శ్వేతపద్మాసనా ।
యా బ్రహ్మాచ్యుతశంకరప్రభృతిభిర్దేవై:
సదావందితా
సా మాం పాతు సరస్వతీ
భగవతీ ని:శేషజాడ్యాపహా ॥

ఆత్మ విద్యా ప్రదాత
శ్రీ సత్ గురుదేవులు

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణు :
గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ
తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥

బాల సంస్కార కేంద్రం

సద్గురు మహిమ



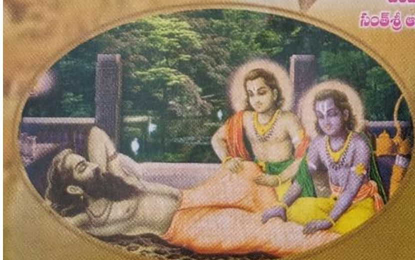
పరమ పూజ్యులైన
సంత్‌శ్రీ ఆసారామ్‌జీ బాపూ

రాముడు కృష్ణుడు - ఎవరు ఘనుడు,
వీరిలో మరి ఎవరు సద్గురుడు।
మూడు లోకాలలో ధనవంతుడు
గురువుముందు తలవంచుతాడు ॥

శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు మొదలగు అవతారములు భూమికి వచ్చినపుడు - వారు కూడా గురువులైన విశ్వామిత్రుడు, వశిష్ఠుడు మరియు సాందీపుని మునిలాంటి బ్రహ్మనిష్ఠులైన ముని వరుల శరణుపొంది మానవమాత్రునికి సద్గురు మహిమ యొక్క దివ్య సందేశాన్ని ప్రదానం చేశారు.

ఆత్మారాములైన శ్రోత్రియ బ్రహ్మనిష్ఠులైన సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు ఈనాడు - సమాజంలో ప్రేమ, శాంతి, సద్భావము, సోదర భావము ప్రచారము చేస్తూ - లోకులను ఆధ్యాత్మికతయొక్క శిఖరములకు తీసుకొని వెళ్లే - వందనీయము, అభినందనీయమైన కార్యము చేయుచున్నారు. ఈనాడు లక్షలాది సాధకులు పూజ్య బాపూజీని సద్గురువుగా పొంది - తమ తమ జీవితాలను ధన్యము చేసుకొంటూ ఉన్నారు.

బాల సంస్కార కేంద్రం

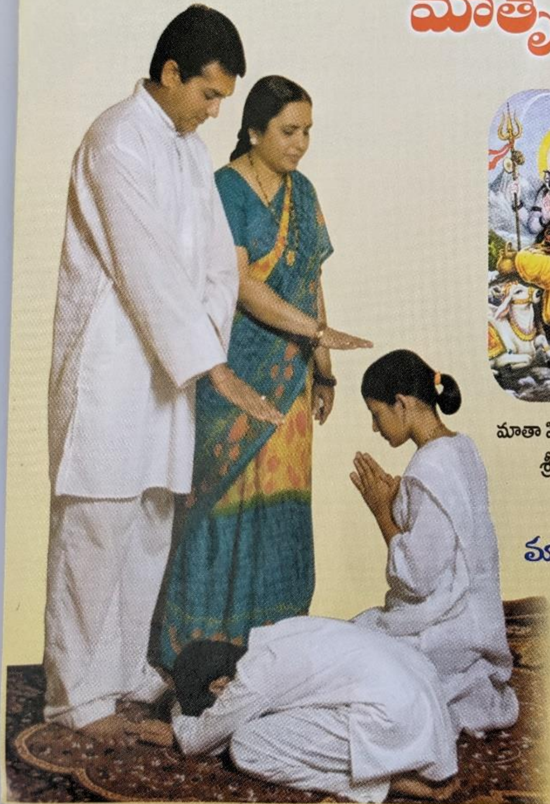


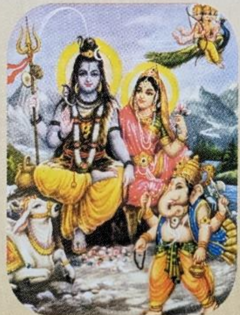
శ్రీరామలక్ష్మణులు విశ్వామిత్రుల వారి శ్రీచరణ సన్నిధిలో



శ్రీకృష్ణుడు, సుదాముడు (కుచేలుడు) సాందీపని మునివర్యుల శ్రీచరణ సన్నిధిలో

మాతృ పితృ భక్తి





మాతా పితల ప్రదక్షిణము చేస్తూ
శ్రీ గణేశుల వారు



శ్రవణకుమారుడు

మాతృదేవో భవ పితృ దేవో భవ

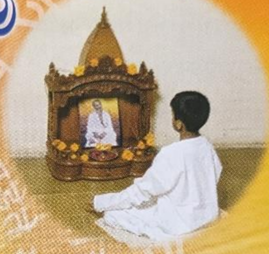
అభివాదనశీలస్య నిత్యం వృద్ధోపసేవినః। చత్వారి తస్య వర్ధన్తే ఆయుర్విద్యా యశోబలమ్ ॥

ఏ వ్యక్తి మాతాపిత మరియు గురుజనులకు నమస్కరిస్తాడో, మరియు వారి సేవచేస్తాడో,
అతని ఆయువు విద్య, యశము (అనగా కీర్తి) మరియు బలము (శక్తి) - ఈ నాలుగూ వృద్ధి చెందుతాయి (మనుస్మృతి 2.1త21)

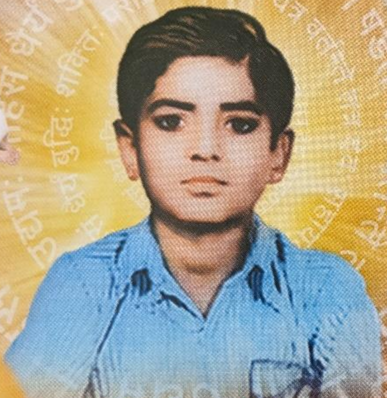
ఆదర్శబాలుని గుర్తింపు



ఆజ్ఞాబద్ధుడు



శాంత స్వభావుడు

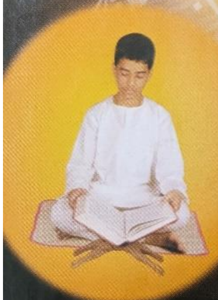


బాల్యమున శాంతమూర్తి, సౌమ్యమూర్తి అయిన
మన పూజ్య బాపూజీ

అభయం సత్త్వసంశుద్ధిర్జ్ఞానయోగవ్యవస్థితిః ।
దానం దమశ్చ యజ్ఞశ్చ స్వాధ్యాయస్తప ఆర్జవమ్ ॥

నిర్భయత్వము, అంతఃకరణ శుద్ధి, జ్ఞానము, యోగముల యందు నిష్ఠ, దానము, ఇంద్రియములను లోబరుచుకొనుట, యజ్ఞము మరియు స్వాధ్యాయము, తపము, అంతఃకరణయొక్క సరళప్రవృత్తి - ఇవి దైవసంపన్నుల లక్షణములు

('శ్రీమద్భగవద్గీత 26.2)



స్వాధ్యాయుడు



బుద్ధిమంతుడు

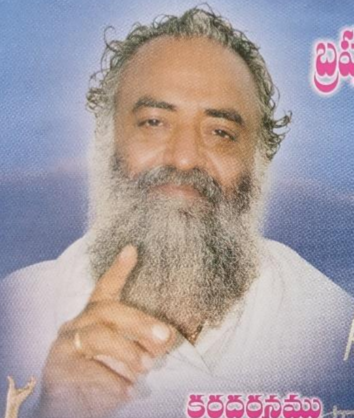
ఆదర్శ బాలుని సద్గుణములు

ఉద్యమః సాహసం ధైర్యం
బుద్ధిః శక్తిః పరాక్రమః ।
షడేతే యత్ర వర్తన్తే
తత్ర దేవః సహాయకృత్ ॥

ప్రయత్నము, సాహసము, ధైర్యము, బుద్ధి, శక్తి మరియు పరాక్రమము - ఈ ఆరు గుణములు ఏ వ్యక్తి జీవితంలో ఉంటాయో, సర్వాంతర్యామి అయిన భగవానుడు అతనికి సహాయము చేస్తాడు.

మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి, సత్యనిష్ఠ, సహన శీలత, సమత, ప్రసన్నత, ఉత్సాహము, వినమ్రత, ఉదారత, ఆజ్ఞాబద్ధత మొదలగు సద్గుణములు కూడా ఆదర్శవంతుడైన బాలుని జీవితములో ఉంటాయి.

బ్రహ్మ ముహూర్తమున జాగరణ



కరదర్శనము

నిద్రలేస్తూనే, రెండు అరచేతుల దర్శనం చేస్తూ
క్రింద ఇచ్చిన శ్లోకమును పలకండి.

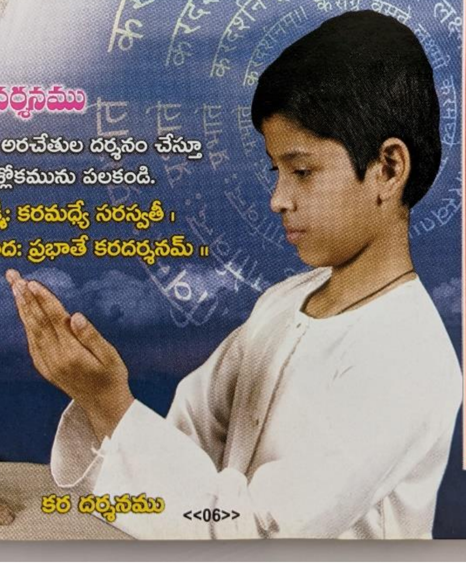
కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీః కరమధ్యే సరస్వతీ ।
కరమూలే తు గోవిందః ప్రభాతే కరదర్శనమ్ ॥



దేవమానవ హాస్య ప్రయోగము



శశాంకాసనము



కర దర్శనము

ఆదర్శ దినచర్య

ప్రాతఃకాలమున 4 నుండి 4.30 గం॥ల మధ్యన మేల్కొనండి. పడుకొని ఉంటూనే శరీ రాన్ని అన్ని ప్రక్కలా సాగదీయండి. కొంత సమయం కూర్చొని ధ్యానం చేయండి. శశాంక ఆసనం చేస్తూ ఇష్ట దైవానికి, గురుదేవునికి నమస్కరించండి.

దేవ మానవ హాస్య ప్రయోగము

చప్పట్లు చరుస్తూ వేగంగా భగవన్నామము ఉచ్చరిస్తూ రెండు చేతులూ పైకెత్తుతూ నవ్వండి.

భూవందనము

భూమి తల్లికి వందనం చేస్తూ క్రింది శ్లోకాన్ని చెప్పండి.

సముద్రవసనే దేవి! పర్వతస్తనమండితే।
విష్ణుపత్ని! నమస్తుభ్యం పాదస్పర్శం క్షమస్వ మే॥

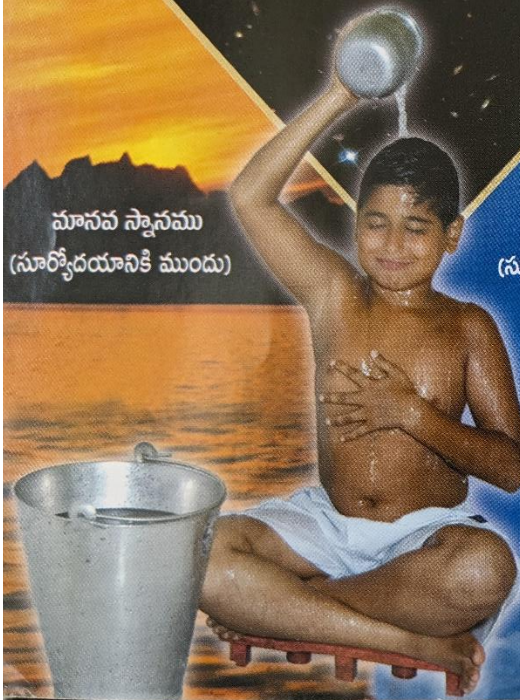
జల ప్రయోగము

ఉదయాన పరగడుపున ఒకటి లేక రెండు గ్లాసులు - రాత్రి నుండి ఉంచిన నీటిని త్రాగండి.

శౌచ విజ్ఞానము

ఋషి స్నానము

(బ్రహ్మముహూర్తములో)



మానవ స్నానము
(సూర్యోదయానికి ముందు)

దానవ స్నానము
(సూర్యోదయం తరువాత టీ, అల్పాహారము
తీసుకొని 8-9 గం॥లకు)

స్నానం చేసే సమయంలో క్రింది మంత్రం చెప్పండి :

ఓం హ్రీం గంగాయై, ఓం హ్రీం స్వాహా ।

ఆదర్శ దినచర్య

బయటకు (మల విసర్జనకు) వేళ్లేటపుడు - చెవులకు మరియు తలకు వస్త్రధారణ చేయండి. పళ్ళు బిగపట్టి మల విసర్జన చేయండి. శౌచమైన తరువాత ధరించిన బట్టలను ఉతికివేయండి.

దంత సురక్ష

వేపపుల్లతోగాని, ఆయుర్వేద మంజనం (పొడి) తోగాని పండ్లు శుభ్రపరచుకోండి.

స్నానము

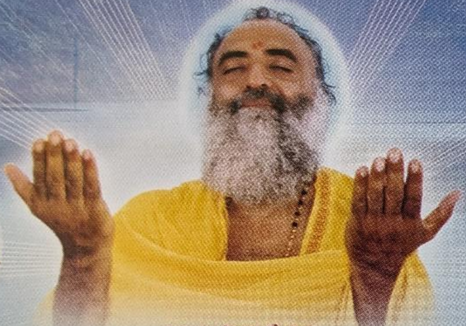
చన్నీళ్ళతో స్నానం చేసేటట్లయితే ముందుగా తలపైన నీటిని పోయండి. బాగా తోముకుంటూ స్నానం చేయండి.

సమయానుసారంగా మూడు విధములు

1. ఋషి స్నానము
2. మానవ స్నానము
3. దానవ స్నానము

ఋషి స్నానము చేసేసమయాన బ్రహ్మ - పరమాత్ముని స్మరణ మరియు దేవనదుల యొక్క స్మరణ చేస్తే దానిని క్రమశ: బ్రహ్మస్నానము మరియు దేవస్నానము అంటారు.

ఈశ్వర ఉపాసన




హారతి


తిలక ధారణము

ఏ విద్యార్థి జీవితములో ఐహిక
(అనగా పాఠశాలకు సంబంధించిన) విద్యతో పాటు ఉపాసన
కూడా ఉంటుందో అతడు చక్కని లౌకికజ్ఞాని, అందరితో ప్రేమపూర్వకంగా
వ్యవహరించేవాడు, తేజస్వి-ఓజస్వి, సాహసి మరియు యశస్వి అవుతాడు.

-పూజ్య బాపూజీ


త్రాటకము


ప్రాణాయామము


ధ్యానము


సరస్వతీ ఉపాసన


జపము

ఆదర్శ దినచర్య

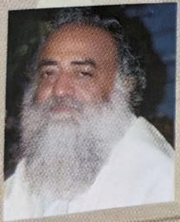
మనకు యీ అమూల్యమైన జీవితము ఈశ్వర కృపచే లభించినది. అందుచేత - మీరురోజులోని 24 గంటలలో కనీసం ఒక గంట ఈశ్వరోపాసన కోసం కేటాయించండి. ప్రాత:కాలమున శౌచస్నానాదులు కావించిన తరువాత - సర్వ ప్రథమంగా భృకుటి మధ్యన (నుదుటిని) తిలక ధారణ చేయండి. తదుపరి ప్రాణాయామము, ప్రార్థన, జపము, ధ్యానము, సరస్వతీ ఉపాసన, త్రాటకము, శుభసంకల్పము, హారతి మొదలగు నవి చేయండి.

ఇవి కూడా చేయండి.

- నియమానుసారంగా వ్యాయామము, యోగాసనము మరియు సూర్యోపాసన చేయండి.
- 5-7 తులసీ దళములు నమిలి తిని ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగండి.
- మాతాపితలకు మరియు గురుజనులకు నమస్కారం చేయండి.
- తేలికయిన పౌష్టికాహారము - అల్పాహారము గా తీసుకొనండి. లేదా పాలు త్రాగండి. (ఆవు పాలు)
- ప్రతిదినమూ పాఠశాలకు వెళ్ళి ఏకాగ్రతతో చదువుకోండి.

భోజన ప్రసాదము

హరిర్దాతా హరిర్భోక్తా హరిరన్నం ప్రజాపతి: ।
హరి: సర్వశరీరస్థో భుక్తే భోజయతే హరి: ॥





ఓం ప్రాణాయ స్వాహా ।
ఓం అపానాయ స్వాహా ।
ఓం ఉదానాయ స్వాహా ।
ఓం వ్యానాయ స్వాహా ।
ఓం సమానాయ స్వాహా ।

ఆదర్శ వంతమైన దినచర్య

- కాళ్లూ, చేతులూ కడుక్కొని తూర్పు లేక ఉత్తర ముఖంగా కూర్చొని మౌనంగా భోజనం చేయండి.
- ఆరోగ్యకరమైన, చక్కగా జీర్ణమయ్యే మరియు సాత్త్వికమైన ఆహారమును సేవించండి.
- బజారు వస్తువులు తినకండి. (బజారులో వండినవి)

భోజనమునకు ముందు :

1. పైన ఇచ్చిన శ్లోకమును ఉచ్చరించండి.
2. శ్రీమద్భగవద్గీతలోని పదిహేనవ అధ్యాయము తప్పక పఠించండి.
3. చిత్రంలో ఇచ్చిన మంత్రములతో ప్రాణము లకు 5 ఆహుతులను అర్పించండి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

అధ్యయనము

విద్యా దదాతి వినయమ్ ।

'విద్య వలన వినయశీలత వస్తుంది.'



ఆదర్శ దినచర్య

- సర్వ ప్రథమంగా చేతులు, కాళ్ళు, చేతులు కడుగు కొని, తిలక ధారణ చేసి, 'హరి ఓం' ను ఉచ్చరించి ప్రార్థన చేయండి. శాంతంగా నిశ్చింతులై చదువుటకు కూర్చోండి.
- చదువుతూ మధ్య మధ్యలో చివరన మరియు శాంతముగా ఉండి చదివినదానిని మననము చేసుకోండి.
- నాలుక యొక్క మొనను అంగిటకు తగిలించి ఉంచి చదివితే, చదివినది జ్ఞాపకం ఉంటుంది.
- ఆటలు ఆడిన తరువాత నియమిత సమయాన చదువుకోవాలి.
- సంధ్యా సమయాన, ప్రాణాయామము, జపము, ధ్యానము మరియు త్రాటకము చెయ్యాలి.
- సద్గ్రంథములను పఠించండి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

శయనము



ఆదర్శవంతమైన దినచర్య

శయనించటానికి ముందు :

- సత్సంగ ప్రవచనముల పుస్తకం చదవండి. లేదా కేసెట్ లేక సీ.డి. వినండి.
- ఈశ్వరుని లేక గురుదేవుని ప్రార్థించి - ధ్యానము చేసి శయనించండి.

నిద్రాకాలే తాంబూలం ముఖాత్‌స్త్రియం శయనాద్
భాలతిలకం శిరసః పుష్పంచ త్యజేత్।

నిద్రించే సమయాన నోట తాంబూలమును, శయ్యన స్త్రీని, నుదుట తిలకమును మరియు తలలో పూలను త్యజించాలి.

-ధర్మసింధు

- తల తూర్పులేక దక్షిణదిశగా ఉండాలి.
- ముఖమును కప్పకొని నిద్రించకండి.
- త్వరగా పడుకొని త్వరగా లేవండి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

మంత్రజపము - ధ్యానము

నాస్తి ధ్యానసమం తీర్థం । ధ్యానమునకు సమానమైన తీర్థము లేదు ।
నాస్తి ధ్యానసమం దానం । ధ్యానమునకు సమానమైన దానము లేదు ।
నాస్తి ధ్యానసమం యజ్ఞం । ధ్యానమునకు సమానమైన యజ్ఞము లేదు ।
నాస్తి ధ్యానసమంతపం । ధ్యానమునకు సమానమైన తపస్సు లేదు ।
తస్మాత్ ధ్యానం సమాచరేత్ । అందుచేత రోజూ ధ్యానం చెయ్యాలి ।



సుషుప్త శక్తులను మేల్కొలిపే ప్రయోగము

మంత్రజపము

యంత్రశక్తి కంటే ఎక్కువ శక్తి కలిగినది. సూక్ష్మమైనది మంత్రశక్తి.

కల్‌జుగ్ కేవల్ నామ్ ఆధారా ।
జపత్ నర్ ఉత్‌రహిం సింధు పారా ॥

ఈ కలి యుగంలో భగవంతుని నామమే ఆధారము. ఏ జనులు భగవంతుని నామం జపిస్తారో వారు సంసార సాగరం నుండి తరిస్తారు.

శ్రీ కృష్ణ భగవానులు గీతలో అన్నారు :
యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోస్మి

అన్ని ప్రకారములైన యజ్ఞములలోనూ జప యజ్ఞమును నేను.

మంత్రజపము - మరియు - ధ్యానము

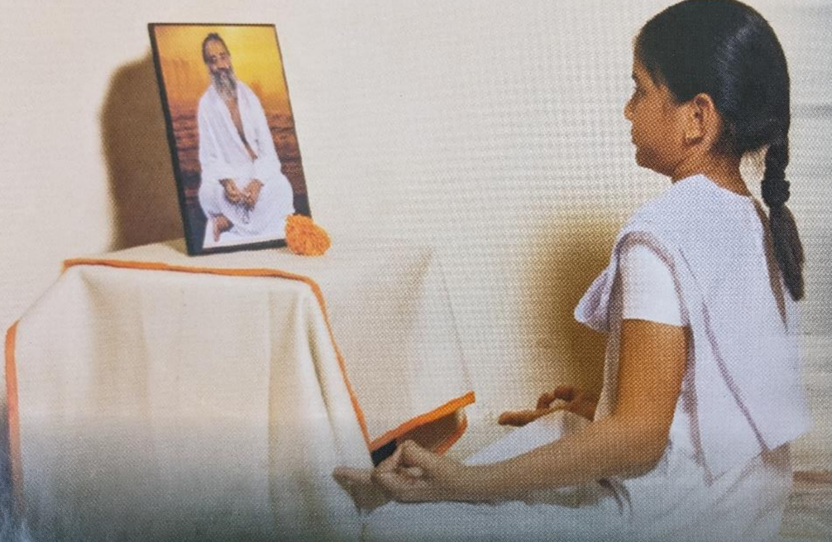
- మంత్రజపము చేయుట వలన బుద్ధి వికసిస్తుంది. మరియు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
- చదువులో అద్భుతమైన లాభం చేకూరు తుంది.
- ఈశ్వరునిపై ప్రీతి పెరుగుతుంది.

అందువలన నియమంతో జపము, ధ్యానము చెయ్యాలి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

సుషుప్త శక్తులను మేల్కొలిపే ప్రయోగము

త్రాటకం మరియు మౌనం



సుషుప్త శక్తులను మేల్కొలిపే ప్రయోగాలు

త్రాటకం

త్రాటకము అనగా దృష్టిని కొంచెం కూడా కదపకుండా ఒకే స్థానమందు స్థిరంగా ఉంచటం. ఇష్టదేవుని చిత్రముపైన కాని, గురుదేవుని చిత్రముపైన కాని త్రాటకము చేసినచో ఏకాగ్రతలో విలక్షణమైన వృద్ధి ఎంతో కలుగు తుంది. మరియు విశేషమైన లాభం చేకూరు తుంది. స్వస్తిక-ఓం-లేక దీపము యొక్క జ్యోతిపైన కూడా త్రాటక క్రియ చేయువచ్చును. త్రాటక క్రియ యొక్క నియమానుసార అభ్యాసము వలన చదువునందు అద్భుతమైన లాభము చేకూరుతుంది.

మౌనం

మౌనం వలన తొమ్మిది విధములుగా మంచి కలుగుతుంది. ఈ తొమ్మిది ఏవంటే; నింద చేయటం నుండి విడిగా ఉంటారు, నిందించ డం నుండి రక్షింపబడతారు. అసత్యం పలక కుండా ఉంటారు. ఎవరితోనూ వైరము ఉండదు. క్షమించమని అడిగే పరిస్థితి రాదు. తదుపరి పశ్చాత్తాపం చెందవల్సిన పని ఉండదు. సమయం యొక్క దుర్వినియోగం అవదు. ఏ కార్యపు బంధనమూ ఉండదు. జ్ఞానము గుప్తముగా ఉంటుంది, అజ్ఞానము బయట పడకుండా ఉంటుంది. అంత:కరణము శాంతి యుతంగా ఉంటుంది.

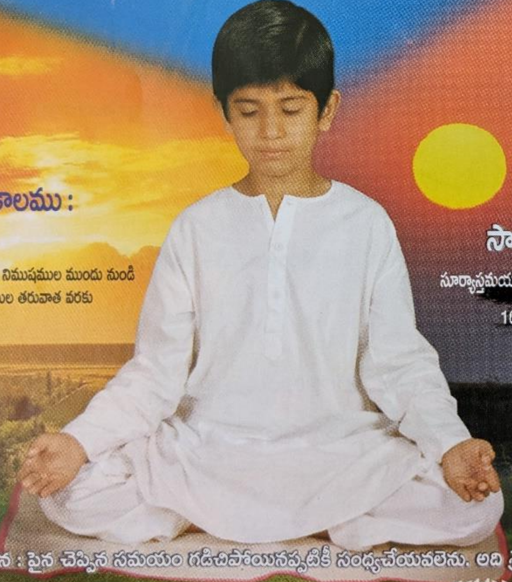
ప్రతిదినమూ మౌనము ఆచరించేవాడు శ్రేష్ఠమైన ఆలోచనలు పొందుతాడు. మరియు దీర్ఘజీవి అవుతాడు. గాంధీగారు ప్రతి సోమవారం మౌనం పాటించేవారు. ఆ రోజు ఆయన అధికంగా పనిచేయగలిగేవారు.

తపఃసు సర్వేషు ఏకాగ్రతా పరం తపః ।
'అన్ని తపస్సులలోనూ ఏకాగ్రత పరమ తపము'

మౌనం పరం భూషణమ్ ।
'మౌనమే సర్వోత్తమమైన ఆభరణము'

త్రికాల సంధ్య

మధ్యాహ్నము : మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు
10 నిమిషాలు ముందు నుండి
10 నిమిషముల తరువాత వరకు



ప్రాత:కాలము :

సూర్యోదయమునకు 10 నిముషముల ముందు నుండి
10 నిముషముల తరువాత వరకు

సాయంకాలము :

సూర్యాస్తమయమునకు 10 నిముషములు ముందు నుండి
10 నిముషములు తరువాత వరకు.

సూచన : పైన చెప్పిన సమయం గడిచిపోయినప్పటికీ సంధ్యచేయవలెను. అది శ్రేయస్కరము.

త్రికాల సంధ్య

సంధ్యాసమయమున చేసే ప్రాణాయామము, జపము మరియు ధ్యానము వలన :

- జీవనశక్తి వికసిస్తుంది.
- కుండలినీ శక్తిని జాగృత పర్చడంలో తోడ్పాటు లభిస్తుంది.
- ఓజస్సు-తేజస్సు, బుద్ధి, శక్తి వృద్ధి చెందు తాయి.

ఓ విద్యార్థీ! నువ్వు కూడా నీ జీవితాన్ని గొప్పదిగా చేసుకోవడానికి నీలో నిద్రిస్తున్న శక్తులను మేల్కొలుపు. ప్రతి దినము జపము, ధ్యానము త్రాటక ప్రక్రియ మరియు మౌనము అభ్యసించు. త్రికాల సంధ్యల అమృత ఘడియల లాభమును పొందు.

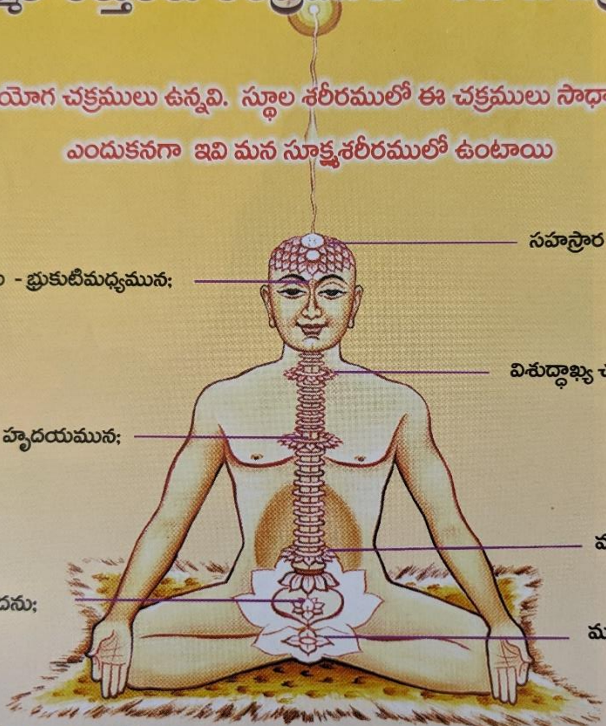
-పూజ్య బాపూజీ

బాల సంస్కార కేంద్రం

ఆధ్యాత్మిక శక్తులకు కేంద్రములు - యోగ చక్రములు

మన శరీరములో ఏడు యోగ చక్రములు ఉన్నవి. స్థూల శరీరములో ఈ చక్రములు సాధారణ నేత్రాలకు కనపడవు.

ఎందుకనగా ఇవి మన సూక్ష్మశరీరములో ఉంటాయి



ఒక్కొక్క ఆసనము వేసే సమయాన దానికి సంబంధించిన కేంద్రమును ధ్యానిస్తే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి.

జీవితంలో నిత్యనూతన చైతన్యం

ప్రాణాయామం

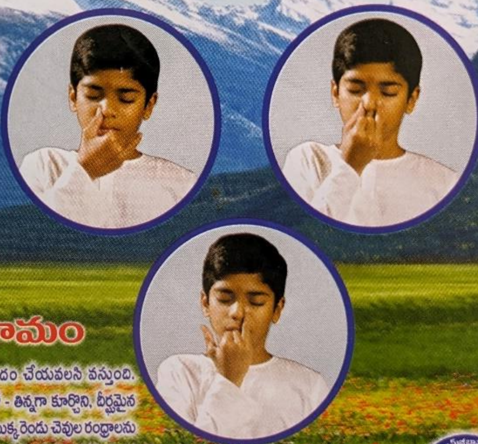
ప్రాణాయామం అనగా ప్రాణములను నియంత్రించుట (అదుపు చేయుట)

జాబలోపనిషత్‌లో ప్రాణాయామంను సర్వరోగ నివారిణిగా పేర్కొన్నారు. ప్రాణాయామం వలన మన ప్రాణశక్తికి అద్భుతమైన వికాసము కలుగుతుంది.

అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామం

- శరీరములోను, మనస్సులోను తాజాతనము, స్ఫూర్తి కలుగుతాయి.
- ధ్యాన, భజనలలో మార్గం లభిస్తుంది.
- మానసిక శాంతి వృద్ధిపొందుతుంది.





భ్రామరీ ప్రాణాయామం

ఈ ప్రాణాయామంలో భ్రమరము అనగా తుమ్మెదలాగ నాదం చేయవలసి వస్తుంది. అందువలననే దీనిని భ్రమరీ ప్రాణాయామం అంటారు. పద్మాసనంలో - తిన్నగా కూర్చొని, దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకుని రెండుచేతుల యొక్క తర్జని (చూపుడు) వేళ్ళతో మీ యొక్క రెండు చెవుల రంధ్రాలను మూసి వెయ్యండి. కొంత సమయం శ్వాస బంధించండి. తదుపరి శ్వాస విడుస్తూ తుమ్మెదలాగ 'ఓం' ను దీర్ఘనాదంగా చేయండి. దీనివలన జ్ఞాపకశక్తి వికసిస్తుంది.

సూచన : ప్రాణాయామం ఎవరైనా అనుభవజ్ఞులైన యోగ శిక్షకుల మార్గదర్శనములోనే నేర్చుకోవాలి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

యోగ క్రియలు

టంక విద్య :

దీర్ఘశ్వాస తీసుకుని పెదవులు మూసి కంఠమునుండి 'ఓం' ధ్వనిని తెప్పిస్తూ శిరసును పైకి, క్రిందకు అయ్యేలా చెయ్యండి.



లాభములు :

- ❋ మనసు ఏకాగ్రమవుతుంది.
- ❋ ధ్యానము, భజన మరియు చదువుపై మనస్సు లగ్నమవుతుంది.
- ❋ థైరాయిడ్ రోగములు నశిస్తాయి.

సూచన : దీనిని రోజుకు రెండుసార్లు మాత్రమే చెయ్యాలి.

బ్రహ్మముద్ర

ఈ ముద్రలో మెడను, శిరస్సును క్రిందికి, పైకి, కుడి ఎడమలకు గోళాకారములో (తిన్నగాను మరియు అన్ని దిశలలోనూ) పది పదిసార్లు త్రిప్పవలెను.



లాభములు :

- ❋ కంటి మాంద్యము దూరమవుతుంది.
- ❋ మానసిక వత్తిడి (డిప్రెషన్స్) ని దూరం చేయడంలో సహాయం లభిస్తుంది.
- ❋ జపము, ధ్యానము మరియు అధ్యయన సమయాన నిద్రరాదు.
- ❋ ఏకాగ్రత పెంపొందుతుంది.

యోగ క్రియలు

బుద్ధిశక్తి, ధారణశక్తి మరియు మేధాశక్తి వికసించటానికి ప్రయోగాలు

రెండు ప్రయోగాలలో 25సార్లు శ్వాస తీసుకొని వదలాలి



* బుద్ధి శక్తి మరియు ధారణశక్తి యొక్క వికాసము అవుతుంది.
* మెదడుకు సంబంధించిన దోషములు దూరమౌతాయి.



మేధాశక్తి యొక్క వికాసము అవుతుంది.

గమనిక :ఈ ప్రయోగం ఉదయాన పరగడుపున చెయ్యండి

యోగ ముద్రలు



జ్ఞాన ముద్ర

* జ్ఞాన నాడులకు పోషణ లభిస్తుంది.
* ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.



అపాన వాయు ముద్ర

హృదయరోగములు (అనగా అశాంతి, గాభరా, గుండె కొట్టుకోవడంలో తీవ్రగతి లేక మందగతి) లో లాభదాయకం.



ప్రాణ ముద్ర

* ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.
కంటి రోగాలను నశింపజేసి మరియు కళ్ళ
* అద్దముల నంబరు తగ్గించుటలో అత్యంత ఉపయోగం.



లింగ ముద్ర

దగ్గు ఉపశమిస్తుంది.
కఫం నశిస్తుంది.



శంఖ ముద్ర

స్వర మాధుర్యము మరియు వాణి ప్రభావము పెంపొందుతాయి.



శూన్య ముద్ర

చెవుల నొప్పి దూరమవుతుంది.
చెవుడు ఉంటే యీ ముద్రను 4 నుండి 5 నిమిషాలు చేయండి



సహజ శంఖ ముద్ర

ముద్దమాటలు, నత్తి మొదలగువాటిలో లాభదాయకం



వాయు ముద్ర

కాళ్ళు, చేతుల కీళ్ళలో నొప్పి, హిస్టీరియా మొదలగు రోగములలో లాభదాయకం

సూర్యోపాసన

సూర్య గాయత్రి మంత్రము

'ఆదిత్యాయ విద్మహే భాస్కరాయ ధీమహి తన్నో భాను : ప్రచోదయాత్'



సూర్య నమస్కారములు

సూర్యుడు బుద్ధి యొక్క స్వామి ప్రాత:కాలమున సూర్యునికి అర్ఘ్యము ఇవ్వటము, 8-10 నిముషములు సూర్యస్నానము (సూర్య కిరణములతో శరీరమును స్నానమాడించటము) చేయడం మరియు సూర్య నమస్కారములు చేయడం - ఇవి నిరోగిగా ఉండుటకు (రోగ రహితునిగ) సర్వ సులభమైన మార్గాలు.

అర్ఘ్యము ఇచ్చే సమయాన చిత్రములో పైన ఇచ్చిన సూర్యగాయత్రి మంత్రము ద్వారా సూర్య భగవానుని స్తుతించండి.

సూర్య నమస్కారముల వలన బుద్ధి శక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, ధారణశక్తి మరియు మేధాశక్తి పెంపొందించే యోగక్రియలు స్వతహాగా (వాటంతటవే) జరుగు తూంటాయి. అందుచేత రోజూ సూర్య నమస్కారములు చేయండి.

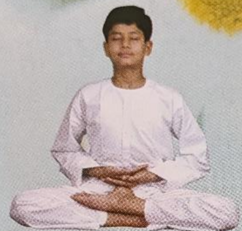
-పూజ్య బాపూజీ

శరీరము - మనస్సు వీటి ఆరోగ్యము కొరకు సరళసాధనం : యోగాసనం



పద్మాసనం

* బుద్ధి యొక్క అలౌకిక వికాసము అవుతుంది.
* ఆత్మబలము, మనోబలము పెంపొందుతాయి.



సిద్ధాసనం

హృదయ మరియు శ్వాస రోగములు దూరమవుతాయి.



వజ్రాసనం

జీర్ణశక్తి మరియు నేత్రజ్యోతి పెరుగుతాయి.



యోగ ముద్రా సనం

కడుపు మరియు ప్రేగులబాధలు దూరమవుతాయి.



శశాంకాసనం

* నిర్ణయశక్తి పెరుగుతుంది. మొండితనం, కోపము
* వంటి స్వభావములపై నియంత్రణ అవుతుంది.



పాదపశ్చిమోత్తాసనం

* శరీరము యొక్క ఒడ్డు పొడవులు పెరుగుతాయి.
* స్వప్న దోషము, ధాతుక్షయము మరియు స్త్రీ రోగములలో లాభము చేకూరుతుంది.

శరీరము - మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యము కొరకు సరళసాధనము : యోగాసనము



తాడాసనము

* ఏకాగ్రత మరియు
* శరీరం యొక్క ఎత్తు పెరుగుతుంది.



సర్వాంగాసనము

* నేత్రముల మరియు మస్తిష్కము యొక్క శక్తి పెరుగుతుంది.



చక్రాసనము

* శరీరము తేజోవంతమై, చురుకుతనముతో శక్తివంతమవుతుంది.



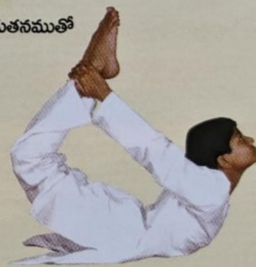
హలాసనము

* తలనొప్పి, మెడనొప్పి మరియు కడుపునకు
* సంబంధించిన రోగములు దూరమవుతాయి.



భుజంగాసనము

* శరీరమునకు స్ఫూర్తి వస్తుంది. హృదయము
* శక్తివంతమై, వెన్నెముక స్ఫూర్తి శక్తివంతం అవుతుంది.



ధనురాసనము

* పాచక రసములు (జీర్ణ రసములు) ఎక్కువగా
* ఊరతాయి. స్వరములో మాధుర్యము వస్తుంది.

శరీరము - మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యము కొరకు సరళసాధనము : యోగాసనము



కటిపిండమర్ధనాసనము

* నాభి జారినట్లయితే సరి అవుతుంది. నడుము నొప్పి, డయాబిటీస్ వ్యాధులలో శీఘ్రముగా లాభం కలుగుతుంది.



మత్స్యాసనము

* ఛాతి విశాలము అవుతుంది. మరియు నేత్ర జ్యోతి పెంపొందుతుంది.
* ఉబ్బసం - దగ్గు దూరమౌతాయి.



పవన ముక్తాసనము

* కడుపులోని వాయువు (గ్యాస్) దూరమవుతుంది.



మయూరాసనము

* జీర్ణాశయము శక్తివంతమై కార్యశీలమౌతుంది.
* బ్రహ్మచర్యము రక్షింపబడుతుంది.



సుప్త వజ్రాసనము

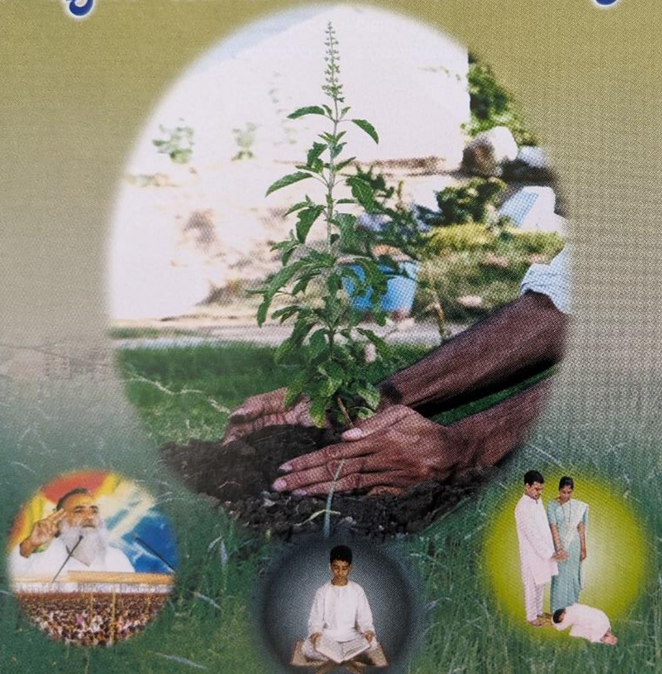
* లోపల స్రవించే అన్ని గ్రంధులకు బలము చేకూరుతుంది చెవుడు, నత్తి, టాన్సిల్స్ యొక్క రోగములు - మరియు నేత్రముల దుర్బలత దూరమవుతుంది.



శవాసనము

* శరీరములోని అన్ని నాడీమండలములకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది.
* శారీరక మరియు మానసిక శక్తి పెంపొందుతుంది.

బాల్యమే మానవ జీవితానికి పునాది



సంస్కార ప్రవాహము

బాలల శ్రేయోభిలాషులు జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి.

1. పిల్లలకు ఉత్తమ సంస్కారాలు ఇవ్వండి.
2. సత్సంగములకు తోడ్కొని వెళ్ళండి.
3. సద్గ్రంథములు చదివించండి. వినిపించండి.
4. ప్రేరణను కలిగించే కథలను వినిపించండి.
5. సంయమనము మరియు బ్రహ్మచర్యము యొక్క మహిమను వివరించండి.

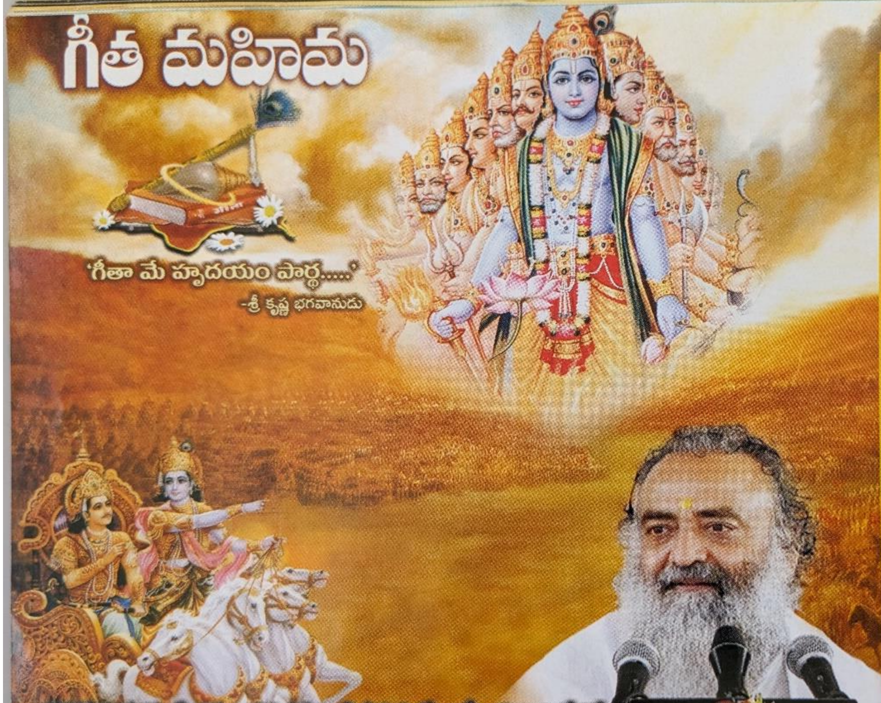
అధ్యాపకులు జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి....

1. విద్యార్థులకు లౌకిక విద్యతోపాటు, చారిత్రక మరియు నైతిక విద్యను ప్రదానం చేయండి.
2. వారికి సత్సంస్కారమును ప్రదానం చేయండి.
3. పొగరుబోతులైన విద్యార్థులను ప్రేమపూర్వక మైన క్రమ-శిక్షణతో నియంత్రించండి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

పునాదిని సంరక్షించుకుంటే అన్నీ సంరక్షించుకొన్నట్లే

గీత మహిమ



'గీతా మే హృదయం పార్థ.....'

-శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు

భగవద్గీత ఎటువంటి దివ్య జ్ఞానముతో నిండి ఉన్నదంటే, ఆ గీతామృతాన్ని సేవిస్తే సాహసము, ధైర్యము, సమత్వము, సహజత్వము,స్నేహము, శాంతి, ధర్మము మొదలగు దైవిక గుణములు వికసిస్తాయి. అధర్మాన్ని మరియు దుర్మార్గుల పీడను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యము వస్తుంది.

- పూజ్యులైన సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ

సంస్కార ప్రవాహము

గీతాయ : శ్లోకపాఠేన గోవిన్దస్మృతికీర్తనాత్ ।
సాధుదర్శనమాత్రేణ తీర్థకోటిఫలం లభేత్ ॥

* గీతా శ్లోక పఠనం వలన శ్రీకృష్ణ భగవానుని స్మరణము మరియు కీర్తన వలన మరియు సాధు పుంగవులను దర్శించినంత మాత్రాన కోటాను కోట్ల తీర్థముల దర్శనఫలం సంప్రాప్తిస్తుంది.

* గీత వలన మానవ మాత్రుడు తన సంపూర్ణ తను మరియు సర్వోత్కృష్ట ఆధ్యాత్మికౌన్నత్యాన్ని పొందుతాడు'.

-యోగి అరవింద్

* గీత నాకు మాత. ఎవరు దాని శరణులోకి వెళతారో వారికి తన జ్ఞానామృతముచే తృప్తి నిస్తోంది.

-మహాత్మాగాంధీ

* "ఆధ్యాత్మిక పుష్పాలతో తయారయిన గీత అనే పుష్పగుచ్ఛము - ఇందులో ఏడు వందల పుష్పములున్నాయి. వేలాది సంవత్సరములు గడచినప్పటికీ, దినదినము ప్రవర్ధమానమై పరిమళిస్తుంది."

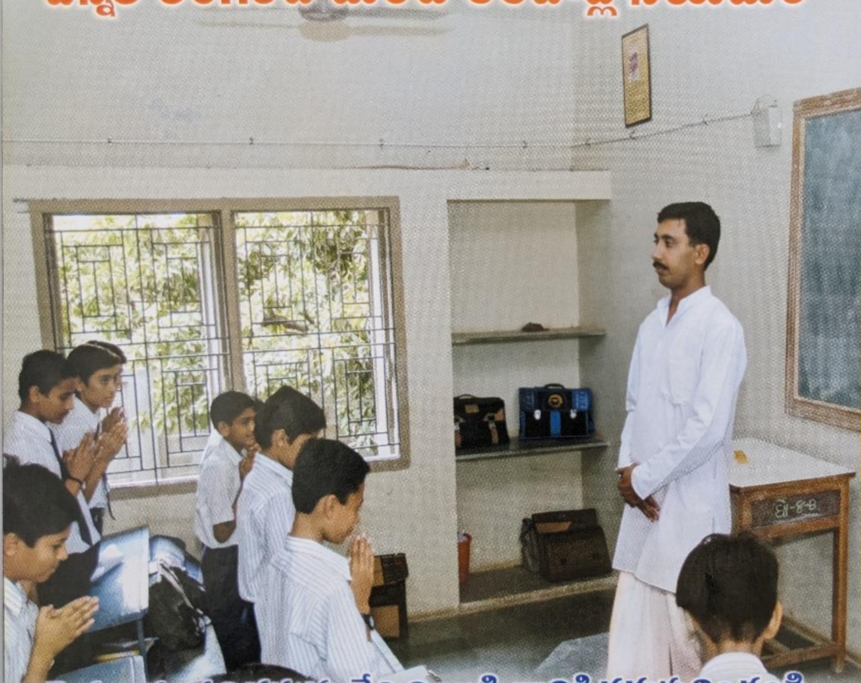
-ఖ్వాజబన్ మొహమ్మద్

* "ఓ భారతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! మీరు రోజూ మాత లాంటి గీత శరణము జొచ్చి మీ జీవితాన్ని జ్ఞానమయమూ, శక్తిమయమూ, యోగమయమూ చేసుకొని ధన్యులు కండి."

- పూజ్య బాపూజీ

బాల సంస్కార కేంద్రం

ఉన్నతి కలిగించే మంచి అలవాట్ల నియమం



పెద్దవాళ్ళు వచ్చినపుడు లేచి నిలబడి వారికి నమస్కరించండి.

- మనకంటే వయస్సులో, జ్ఞానంలో గొప్ప వారైన వ్యక్తిని 'మీరు' అని సంబోధించండి.
- ఎక్కువగా విని తక్కువగా మాట్లాడాలి. మాట్లాడిన మాట కూడా సత్యమైనది, శ్రేయస్కరమైనది, ప్రీతిపూర్వక మైనదిగా ఉండాలి.
- ఎవరిమీద కూడా నిందలు చేయరాదు, వినరాదు ఎవరినీ హేళన చేయరాదు.
- పరిశుభ్రతను ప్రేమిస్తూ స్వశక్తిపై ఆధారపడి ఉండేట్లుగా తయారవండి.
- సాధారణ జీవితం, ఉన్నత భావాలు అనేవి ఉన్నత జీవితానికి సాధనాలు.

బాల సంస్కార కేంద్రం

పరీక్షలలో సఫలత ఎలా సాధించాలి?



సంస్కార ప్రవాహము

1. అధ్యయనముతోపాటు (చదువుతోపాటు) నియమానుసారంగా జపము, ధ్యానము, ఆసనములు మరియు ప్రాణాయామము అభ్యాసము చెయ్యాలి.
2. ప్రసన్నచిత్తులై చదవండి. పీడాగ్రస్తులై కాదు. (బలవంతంగాకాక)
3. బ్రహ్మ ముహూర్తంలో చదవండి. దీనివలన చదివినది బాగా జ్ఞాపకం ఉంటుంది.
4. ఎక్కువ రాత్రివరకు టీ త్రాగుతూ చదివితే బుద్ధిబలం క్షీణిస్తుంది.

పరీక్షా గదిలో......

1. ప్రశ్నా పత్రము వచ్చేముందు మీ యిష్ట దైవాన్ని లేక గురుదేవుణ్ణి ప్రార్థించండి.
2. ప్రప్రథమంగా ప్రశ్నాపత్రము అంతా ఏకాగ్ర చిత్తులై చదవండి.
3. సులభమైన ప్రశ్నలకు మొదట సమా ధానములు వ్రాయండి.
4. జవాబు సుందరమైన అక్షరాలతో స్పష్టంగా వ్రాయండి.
5. ఏ ప్రశ్నకయినా జవాబురాని యెడల నిర్భయులై భగవన్నామస్మరణ చేస్తూ ఒకటి రెండు నిముషములు శాంతముగా ఉండి తరువాత వ్రాయటం ప్రారంభించండి.

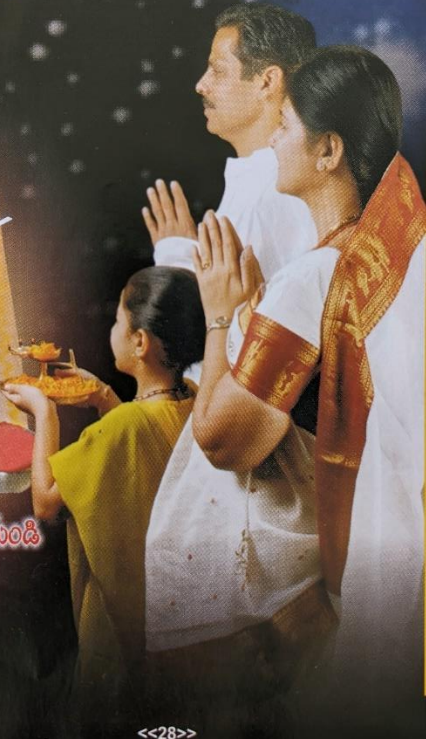
పుట్టిన రోజును ఎలా జరుపుకోవాలి?





ఓ ప్రభూ! నీవు మమ్ములను అంధకారమునుండి
వెలుగువైపుకు తీసుకొని పో!





సంస్కార ప్రవాహము

- భారతీయ సంస్కృతి ప్రకారము పుట్టిన రోజును ఇలా చేసుకోండి.
- ఐదు రంగులతో బియ్యము రంగరించండి. వాటితో స్వస్తిక్ యొక్క శుభ చిహ్నము తయారు చేయండి.
- ఎన్ని సంవత్సరములు పూర్తి అయినవో అన్ని చిన్న దీపాలు వెలిగించండి. మరియు క్రొత్త సంవత్సరమునకు స్వాగతముగా -ఇంటి లోని ఒక వృద్ధులైన గౌరవనీయులైన వ్యక్తిచే పెద్ద దీపమును స్వస్తిక్ కు మధ్యన ప్రజ్వలితం చేయించండి.
- తదుపరి హారతి మరియు ప్రార్థన చేయండి. తమ సోమాజ్యోతిర్గమయ ఓ ప్రభూ! నీవు మమ్ములను అంధకారము నుండి వెలుగు లోకి తీసుకొని పో!
- బీదలకు, ఆర్తులకు దానం చేయండి. సత్కర్మలు చేయండి.

క్రింది విధముగా చేయటం మీవంటి భారతీయ సత్సంతానమునకు శోభాయమానముగా ఉంటుందా?

- అశుద్ధ పదార్థములతో చేసిన కేకుమీద కొవ్వొత్తులను గాలి ఊది ఆర్పటం
- ఉమ్మితుంపరలువడిన ఎంగిలి కేకును అందరికీ తినిపించటం
- జన్మదినమున అంధకారము మరియు అజ్ఞానచ్ఛాయలో జరుపుకోవటం.
- అందుచేత ఈ రోజునుండి, మీరు మీ జన్మదినమును భారతీయ సంస్కృతికి అనుగుణంగా జరుపుకోవడానికి దృఢ నిశ్చయులుకండి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

విద్యార్థులు సెలవులు ఎలాగడపాలి?



లభించిన యోగ్యత మరియు సమయమును ఉత్తమ కార్యములలో సద్వినియోగం చేయుటమే మనలను గొప్పవారిని చేస్తుంది.



ఆసుపత్రుల్లోసేవ



శుభ్రతాభియానము



మొక్కలనునాటడము



మైదానక్రీడలు

సంస్కార ప్రవాహము

- మహాపురుషుల సత్సంగము యొక్క మరియు వారి సాన్నిధ్యము యొక్క లాభమును పొందండి.
- సత్‌శాస్త్రములను అధ్యయనము చేయండి.
- శుభ్రతాభియానములు నడపండి.
- ఆసుపత్రులలోను, శరణాలయములలోను సేవ చేయండి.
- పూజ్యశ్రీయొక్క సాన్నిధ్యములో ఏర్పాటైన విద్యార్థి శిబిరముల నుండి లాభము పొందండి.
- కీర్తన యాత్రలు చేస్తూ సంస్కృతిని ప్రచారం చెయ్యండి.
- బీదపిల్లలకు పండ్లు, ప్రసాదం పంచండి.
- వేప, తులసి, రావి మొదలగు చెట్లు నాటండి.
- నిత్యం కొంత చదవటం, వ్రాయటం కూడా చెయ్యండి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

బజారు టూత్‌పేస్ట్ మరియు సౌందర్య సాధనములనుండి సావధానులు కండి





దంత రక్షణకై ఆరోగ్యకరమైన, తెల్లని మరియు దృఢమైన దంతములకై లవంగము, కర్పూరము, దాల్చినచెక్క ఇత్యాది ప్రకృతి సిద్ధమయిన ద్రవ్యములతో కూడిన ఆయుర్వేద దంత మంజనము లను ఉపయోగించండి - లేదా వేపపుల్ల అయినా ఉపయోగించండి.

ఈ దంతముల శత్రువులను డబ్బులు ఖర్చుచేసి ఎందుకు తీసుకొనిరావటం?

సావధానులు కండి!

అధికశాతంలో టూత్ పేస్టులో ఉండేవి:

- జంతువుల ఎముకలపొడి
- కేన్సరురోగం కలిగించే ఫ్లోరాయిడ్
- ఇంకను అనేకమైన హానికరమైన రసాయనములు.
- సౌందర్య సాధనాల్లో ఎన్నో ప్రాణుల ఆర్త నాదాలు దాగి ఉన్నవి.
- సెంటు (పర్‌ఫ్యూమ్స్) యొక్క తయారీలో బిజ్జు అనే పక్షిని పేము బెత్తాలతో చితకబాది దాని యవ్వనగ్రంథి నుండి సుగంధమైన పదార్థము ను తీస్తారు.
- లేమూర్ జాతి కోతిపిల్ల యొక్క సుందర నయనములను, కాలేయమును కలిపి ముద్దచేసి సౌందర్య సాధనములు తయారుచేస్తారు.
- ఎన్నో కంపెనీల కాటుక, క్రీమ్, లిప్‌స్టిక్, పౌడరు ఇత్యాదులలో పశువుల కొవ్వు, పెట్రోకెమికల్స్ మరియు ఇతక చెడు పదార్థములు ఉంటాయి.
- నిర్దోషి పక్షులహత్య మరియు కెమికల్స్‌తోను మీరు సౌందర్యమును తెచ్చుకోవాలా?

బాల సంస్కార కేంద్రం

వ్యసనాలపై రుచి ..... కుక్కలాంటి మృత్యు

గుటకా తింటూ బుగ్గలు కరిగీ నిన్న అన్నావు ఫేషననీ!
దుఃఖం, నరకం అనుభవిస్తూ ఇపుడంటావా ఇది బ్రతుకు అనీ?

ఔనుబాబూ..... ఔను.
మీ దుర్దశకు అసలు అపరాధి
ఈ వ్యసనమే.



సంస్కార ప్రవాహము

- దేశములో కేన్సరు రోగగ్రస్తుల సంఖ్యలో మూడవవంతు పొగాకు, బీడీ, సిగరెట్టు, గుటకా ఇత్యాదుల సేవనం చేసేవారిది.
- ఒకవ్యక్తికాని, రోజుకు 10 బీడీలు (లేక సిగరెట్లు) త్రాగితే రోజూ అతని ఆయువు ఒక గంట చొప్పున తరిగిపోతుంది. పొగాకులో ఉన్న 'నికొటిన్' గుండెకు మరియు మెదడుకు హాని కలిగిస్తూంది.
- పాన్‌లో వేసే మసాలాను ఒక చెక్క పురుగుతో బాటు ఉన్న వక్కలను పొడిచేసి, బల్లి శరీరపు చూర్ణమును, పంది మాంసపు చూర్ణమును - అమ్లము (ఆసిడ్)లో కలిపి తయారు చేస్తారు. దీనిని సేవించటం వలన ధాతువు బలహీన మవుతుంది మరియు శరీర బలం క్షీణించి పోతుంది, మరియు నోరు, గొంతుక మొదలగు వాటికి కేన్సరు వస్తుంది.

కొంచెం ఆలోచించు. ఈదుష్టమార్గంలో నువ్వు కూడా ఒక బాటసారివి కాదు కదా?

నా సంకల్పము: కాదు. ఎప్పుడూకాదు. నేను నా శరీరానికి ఇట్టిదుర్దశ ఎపూడూ రానివ్వను. నేను యీ క్షణాన్నే దృఢముగా సంకల్పిస్తున్నాను జీవితంలో ఎప్పుడూ ఈ వ్యసనాలను చేరదీయను. నా దృఢమైన ఆత్మబలమూ - ఈశ్వరుని అనంతమైన కృప నాకు తోడుగా ఉంటాయి. ఓం... ఓం... ఓం....

టీ.వీ మరియు సినిమాల దుష్ప్రభావము



సంస్కార ప్రవాహము

ఒక సర్వేప్రకారము మూడేళ్ల బాలుడు టీవీ చూడటం ప్రారంభిస్తే అప్పుడు వారి యింట్లో కేబుల్ కనెక్షన్ ఉంటే, రోజూ 5 గంటల లెక్కన 20 సంవత్సరముల ప్రాయం వచ్చేసరికి అతడి కండ్లు 33,000 సార్లు హత్యనూ, 72,000 సార్లు అశ్లీల మరియు బలాత్కార దృశ్యములు చూసినవాడవుతాడు.

బాలుడైన మోహన్‌దాస్ కరమ్‌చంద్ గాంధీ (గాంధీతాత) సత్యహరిశ్చంద్ర నాటకము చూసి ఎంత ప్రభావితుడయినా డంటే, ఆజీవన సత్యవ్రతాన్ని ఆచరించి గొప్ప వాడయినాడు.

ఒకవేళ బాలుడు 33,000 సార్లు హత్య మరియు 72,000 సార్లు అశ్లీల దృశ్యాలు చూస్తే - అతను ఎలా తయారువుతాడు??

కొంచెం ఆలోచించండి....

బాల సంస్కార కేంద్రం

సినిమా - టీ.వీల పెరుగుతూన్న ఆకర్షణ

'పిల్లలకోక అభిశాపము వంటిది.'

టీ, కాఫీ, శీతల పానీయాలు : తీయని విష పదార్థాలు

మీరు టీ, కాఫీ త్రాగుతున్నారా లేక మెల్లగా, చల్లగా చంపే విషం సేవిస్తున్నారా?



కోల్డ్‌డ్రింకులు త్రాగుతున్నారా? లేక క్రిమిసంహారక మందులు (పెస్టిసైడ్స్) వాడుతున్నారా?

ఇది - ఇక - మీరే నిర్ణయించుకోండి.......

ఆహార విజ్ఞానము

టీ, కాఫీలలో టైనిన్, థిన్, కైఫిన్ అనే 10 హానికర రసాయనములు ఉంటాయి. అవి అనిద్ర, అమ్లము (అసిడిటీ), బలహీనమైన జీర్ణశక్తి, కడుపులో పుండ్లు మొదలగునవి ఉత్పన్నము చేస్తాయి. మరియు కిడ్నీలకు, ప్రేగులకు హాని చేస్తాయి.

కోల్డ్‌డ్రింక్స్ (శీతల పానీయాలు)లో ఉండే, ఎక్కువ సంఖ్యలో నిక్షిప్తమైన క్రిమినాశకములు.

డీ.డీ.టి. (కేన్సరు కలిగించేది) లిండెన్ (బాలల మస్తిష్కమును శిధిలంచేసేది) క్లోర్పాయరిఫోస్ (గర్భవతులకు హానికరమైనది), మెలాథియోన్ (నరముల కార్యములకు హాని కరము)

ఈ శీతలపానీయము వలన ఇతర హానికర రసాయనములైన కేఫిన్, కోకిన్, ఆల్కాహోల్, పోటాషియం బెంజోయిట్ ఫాస్ఫోరిక్ ఆసిడ్ కూడా ఉంటాయి. వీటిని సేవించటంవల్ల ఎముకల క్షీణత, భారీ శరీరము, కిడ్నీలో రాళ్ళు మొదలగు అపాయకరమైన రోగాలు కూడా రావొచ్చు.

బాల సంస్కార కేంద్రం

భూలోకంలో అమృతము : ఆవుపాలు



విూరు ఈ మాత్రము చేయగలరు కదా ! 'గోహత్యను ఆపుటకు మరియు మీ కుటుంబ ఆరోగ్యమునకు మరియు భారతదేశపు హితవు కొరకు ఈ రోజునుంచే కేవలం ఆవుపాలు, వెన్న మరియు నెయ్యిలను వాడండి, ఇతరులు వాడేట్లు చేయండి.

ఆహార విజ్ఞానము

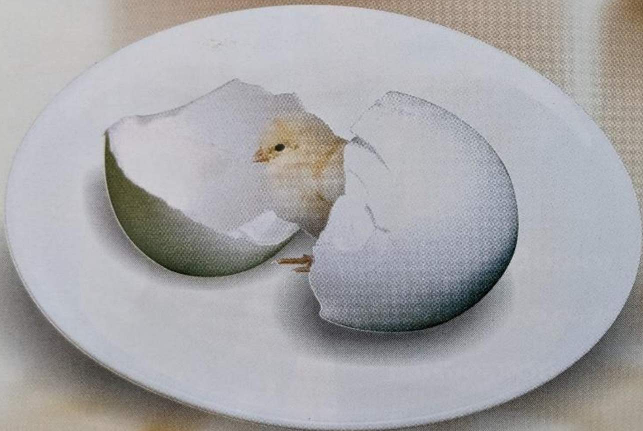
- ఆవు పాలలో 21 ప్రకారముల ఉత్తమకోటికి చెందిన తో ఎయినో ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్నటువంటి సెరిబ్రో సాయిడ్స్ మస్తిష్కమును తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులో కాన్సరు నిరోధక తత్త్వమైన ఎమ్.డీ.జీ.ఐ. ప్రొటీన్ మరియు కాంజుగేటెడ్ లినిమోయిక్ పసిడ్ (సి.ఎల్.ఏ) కూడా ఉంటుంది.
- ఆవుఆలు అత్యంత రుచికరముగాను, స్నిగ్ధముగాను, కోమలముగాను, మధురము, శక్తి, బుద్ధివర్ధకము, రక్తమును వృద్ధి చేసి మరియు తత్కాల వీర్యవర్ధక రసాయనమై వున్నది.
- దేశీయ ఆవు యొక్క పాలు మాత్రమే హితకరమైనవి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

గ్రుడ్డు, మాంసాహారం : గంభీరమైన రోగములకు ఆహ్వానం

మాంసాహారులు అంటారు : "గ్రుడ్డు ఉత్తమ ఆహారము" అని.

నన్ను జన్మకుముందే చంపుతున్నారు. ఇదేమి న్యాయం (దుర్వ్యవహారం)



"పశు హత్య సమయాన వాటిలో కలిగిన భయము, క్రోధము, చింత, వ్యాకులత మొదలగు భావముల ప్రభావము ఆ మాంసము భుజించేవారిపైన తప్పక పడుతుంది

ఆహార విజ్ఞానము

- గ్రుడ్డులో ఎక్కువ పరిమాణంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం జరుగుతుంది. దానివలన హృద్రోగం (హార్ట్ అటాక్) సంభవిస్తుంది.
- ఇందులో ఉన్నటువంటి డీ.డీ.టి. కేన్సరులాంటి రోగములను ఉత్పన్నము చేస్తాయి.
- గ్రుడ్డులోని ప్రతి నూరు గ్రాముల పదార్థము లోను 13.3 గ్రాముల ప్రొటీన్ ఉంటుంది. కాని సోయాబీన్‌లో 43.2 గ్రాములు మరియు పప్పు దినుసులలో 24 నుండి 25 గ్రాముల ప్రొటీన్‌లు (మాంసకృత్తులు) ఉంటాయి.
- ప్రతి గ్రుడ్డుయొక్క 50 గ్రాముల పదార్థము లోను 86.5 కేలరీల ఉష్ణశక్తి లభిస్తుంది. కానీ వేరుశనగ నుండి 229.5 మరియు గోధుమ రొట్టెల నుండి 176.5 కేలరీల ఉష్ణశక్తి లభిస్తుంది.
- 200 గ్రాముల గ్రుడ్డు కంటె ఎక్కువ విటమిన్ 'సి' ఒక కమలా పండు లో ఉంటుంది.
- మాంసాహారము వలన కేన్సర్, హృదయ రోగము, చర్మరోగములు, మూత్ర పిండములలో రాళ్ళు, కిడ్నీ సంబంధమైన రోగాలు వస్తాయి.

మానవతా దృక్పథముతో మరియు మీ ఆరోగ్యమును ధ్యానమందు ఉంచుకొని ఈ రోజునుండి కేవలం సాత్త్విక, శాకాహార భోజన పదార్థములనే తీసుకొనే సంకల్పం చేయండి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

ఆహార విజ్ఞానము

ఫాస్ట్ ఫుడ్ : డబల్‌రోటీ (బ్రెడ్), పిజ్జా, బర్గర్, బిస్కట్ ఇత్యాది తినుబండారములలో యీస్ట్ (పులియగొట్టు పదార్థము) మొదలగునవి ఉంటాయి. ఇవి ప్రేగులలో నిలవ ఉండిపోయి, మలబద్ధకము, అజీర్ణము, గేస్ (వాయువు) జీర్ణశక్తిలో బలహీనత, లావెక్కటం, గుండె రోగములు, మధుమేహము మరియు ప్రేగుల వ్యాధులు కలిగిస్తాయి.

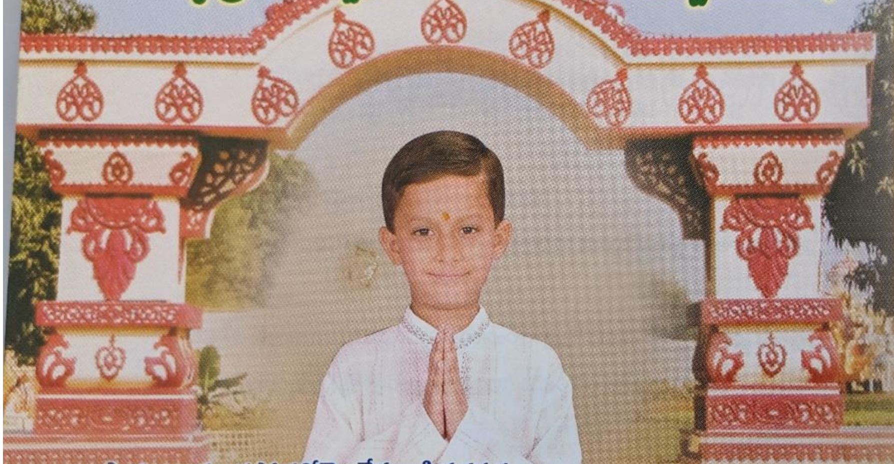
ఐస్‌క్రీమ్ : దీనిలో పేపరోనిక్ (క్రిమిసంహారక మందు) ఇథాయిల్ ఎసిటేట్ (మూత్ర పిండములు ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండెకు హాని కారకము) ఇత్యాది హానికారక రసాయనాలు ఉంటాయి. కొన్ని బజారు ఐస్‌క్రీములలో 6% వరకు పశువుల కొవ్వు ఉంటుంది.

చాక్‌లెట్లు : ఫినాయిల్ మరియు ఇథాయిల్ ఎమిన్, జాన్‌థీమ్ థాయ్‌బ్రామీన్ ఇత్యాది కెమికల్స్ ఉంటాయి. వీటివలన దంతక్షయము, డయాబెటీస్, కేన్సరులాంటి భయానక రోగములు రాగలవు.

ఇవన్నీ ప్రేగుల మరియు దంతముల శత్రువులు



నమస్కారము దివ్యజీవనము యొక్క ప్రవేశద్వారముగా ఎందుకు చెప్పబడినది?



స్నానం దానం తపో హోమో దేవతా పితృకర్మశ్చ ।
తత్సర్వం నిష్ఫలం యాతి లలాటేతిలకం బినా ॥

(బ్రహ్మ వైవర్త పురాణము)

అనగా స్నానదానతపోహోమములు, దేవతా పూజలు పితృకర్మలు ఇత్యాదులన్నీ లలాటమున తిలకము (బొట్టు) లేకుండా చేస్తే అవి నిష్ఫలములు. అని.

ఇలాగ ఎందుకు?

నమస్కారం చేయటం వలన అహంకారము కరిగిపోతుంది. అంత:కరణ నిర్మలమవుతుంది. సమర్పణ భావము ప్రకటింపబడుతుంది. అందుచేత షేక్‌హ్యాండ్ (చేతులు కలపటం) చేసి మీ జీవనశక్తిని తక్కువ చేసుకోకండి. నమస్కారం చేయడం ద్వారా పరస్పర సద్భావమును పెంపొం దించుకోండి.

బొట్టు ఎందుకు పెట్టుకోవాలి?

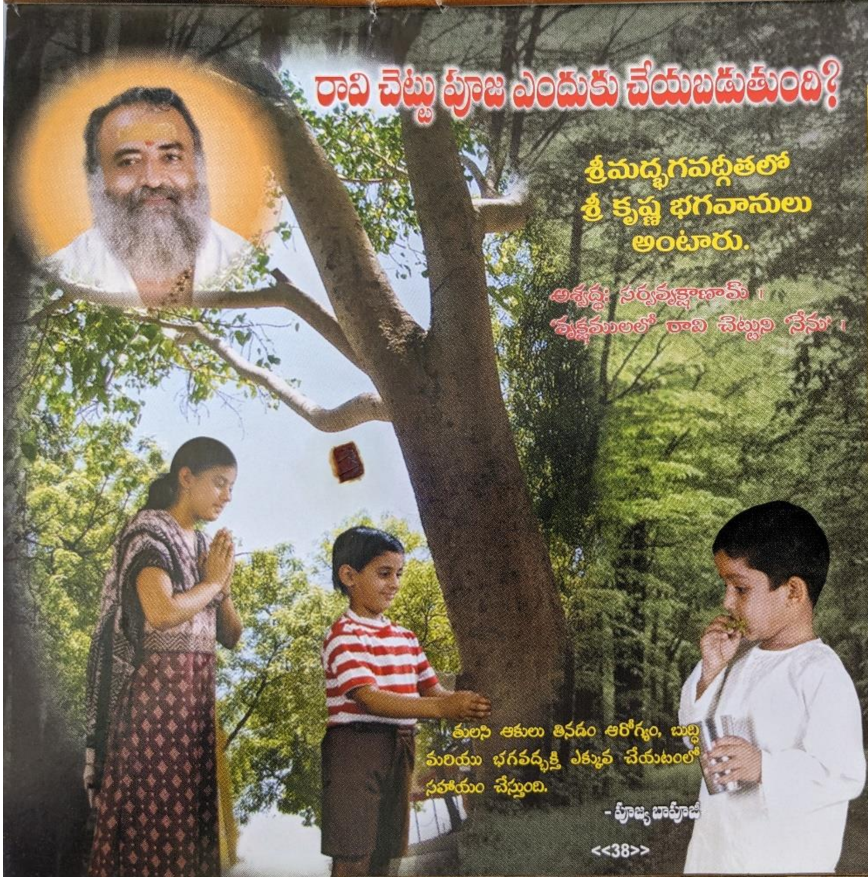
నుదట బొట్టు పెట్టుకోకపోతే స్నానం, దానం, తపస్సు, హోమము, దైవపూజ, పితృ కార్యములు నిష్ఫలములవుతాయి.

నుదుట బొట్టుపెట్టుకొన్నట్లైతే కనుబొమల మధ్యన ఉన్న ఆజ్ఞా చక్రము (శివ నేత్రము) వద్ద ఉన్నటువంటి రెండు మహత్త్వపూర్ణమైన అంత: స్రావ గ్రంథులు - పీనియల్ గ్రంథి మరియు పీయూష గ్రంథి - వీటి పోషణ జరుగుతుంది. ఆలోచనాశక్తి మరియు ఆజ్ఞా చక్రము యొక్క వికాసము జరుగుతుంది.



చేతులు కలిపి మీ జీవనశక్తిని తగ్గించుకోకండి.

రావి చెట్టు పూజ ఎందుకు చేయబడుతుంది?



శ్రీమద్భగవద్గీతలో
శ్రీ కృష్ణ భగవానులు
అంటారు.

అశ్వత్థః సర్వవృక్షాణామ్ ।
'వృక్షములలో రావి చెట్టుని నేను' ।

తులసి ఆకులు తినడం ఆరోగ్యం, బుద్ధి మరియు భగవద్భక్తి ఎక్కువ చేయటంలో సహాయం చేస్తుంది.

- పూజ్య బాపూజీ

మనం రావిచెట్టును ఎందుకు పూజించాలి?

రావిచెట్టుకు రోజూ నీరుపోయటం వలన, ప్రదక్షిణము చేయటంవలన, మరియు తాకి ప్రణామము చేయటం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మరియు శుద్ధి అవుతుంది. ఆలోచనలలో సకారాత్మకమైన పరివర్తన వస్తుంది. అతి తెలివి తక్కువ బాలుడు కూడా తెలివిమంతుడవుతాడు. చురుకు వాడవుతాడు. బాలికలు, మహిళలూ రావిచెట్టును తాకవద్దు. దూరం నుంచే ప్రణామం చేయండి. ఆదివారం నాడు రావి చెట్టును స్పర్శించటం, నీరు పోయటం నిషిద్ధం.

తులసి సేవనము ఎందుకు చేయాలి?

రోజూ తులసిని సేవిస్తే (భుజిస్తే) :

స్మరణశక్తి అద్భుతంగా వికసిస్తుంది. కడుపులోని క్రిములు దూరమవుతాయి. అరిగించుకొనే శక్తి పెరుగుతుంది. రొంప, జ్వరము, మలేరియా ఇత్యాది రోగములు దూరమవుతాయి. మరియు కేన్సరు లాంటి రోగములనుండి రక్షణ లభిస్తుంది. అందుచేత ఆదివారం తప్పించి, అన్ని దినములలోనూ ప్రాతఃకాలమున తులసీ దళములు అయిదు నుండి ఏడు వరకు బాగా నమిలి మ్రింగి నీరు త్రాగాలి. పౌర్ణమి, అమావాస్య, ద్వాదశి మరియు ఆదివారం తులసీ దళములను కోయరాదు.

బాల సంస్కార కేంద్రం

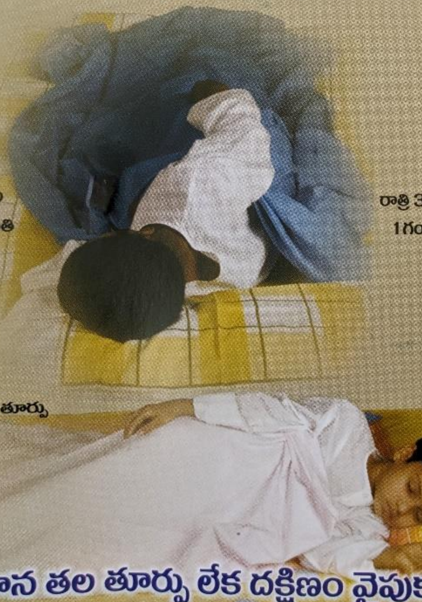
బ్రహ్మ ముహూర్తంలో ఎందుకు మేల్కొనాలి?



రాత్రి 12 గం॥ల నుండి 3 గం॥ల మధ్య 1 గం॥ నిద్ర = 1-30 గం॥ విశ్రాంతి

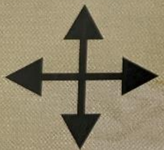


రాత్రి 9 గం॥ల నుండి 12 గం॥ల మధ్య 1 గం॥ నిద్ర = 3 గం॥ విశ్రాంతి





రాత్రి 3 గం॥ల నుండి 5 గం॥ల మధ్య 1 గం॥ నిద్ర = 1 గం॥ విశ్రాంతి



నిద్రించే సమయాన తల తూర్పు లేక దక్షిణం వైపుకు ఎందుకు?

ఇలాగ ఎందుకు?

బ్రహ్మ ముహూర్తంలో ఎందుకు మేల్కొనాలి?

బ్రహ్మ ముహూర్తంలో మేల్కొనటంవలన ఆయువు, బుద్ధి, బలము మరియు ఆరోగ్యం మొదలగునవి వృద్ధి చెందుతాయి.

సూర్యోదయం తరువాత వరకు నిద్రిస్తే, బద్ధకము, నిర్లక్ష్యము మరియు తమోగుణము మొదలగునవి వృద్ధి చెందుతాయి. ఆయుష్షు క్షీణిస్తుంది. ఇక నిర్ణయము మీ చేతుల్లోనే....

నిద్రించే సమయాన తల, తూర్పు లేక దక్షిణము వైపు ఎందుకు?

దక్షిణ దిశవైపుకు పాదములుంచి పడుకొనుట వలన భూమియొక్క ఉత్తర-దక్షిణ అయస్కాంత తత్వము యొక్క విపరీత ప్రభావము రక్తములో ఉండే కణములపై పడుతుంది.

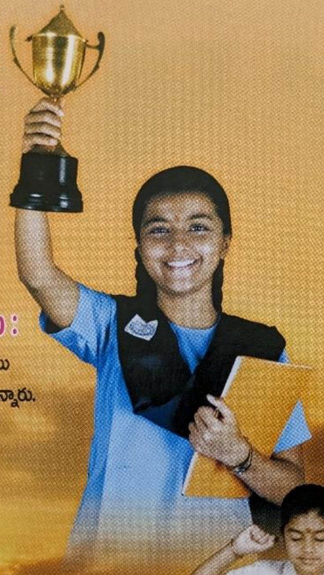
పరిణామము : మానసిక ఒత్తిడి, శిథిలత్వము (క్షీణత) మరియు ఉదర సంబంధమైన రోగములు.

తూర్పు దిశయందు తల ఉంచి పండుకొన్నచో ఎక్కువశాంతి, తాజా తనము మరియు ఆరోగ్యానుభవాలు కలుగుతుంది.

మనము రాత్రి 10గం॥ల నుండి ప్రాత:కాలము 4 గం॥ల వరకు నిద్రిస్తే మనకు 11 గం॥ నుండి 12 గం॥ల నిద్రాభోగము (విశ్రాంతి) కలిగినట్లు అవుతుంది.

బాల సంస్కార కేంద్రం

సూర్యనారాయణునికి అర్ఘ్యము ఎందుకు ఇవ్వాలి?
భ్రామరీ ప్రాణాయామము చేస్తే లాభమేమిటి?



ఈ ప్రయోగముల పరిణామము :

60% నుండి 65% మార్కులు తెచ్చుకొనే విద్యార్థులు
ఈనాడు 90% నుండి 95% మార్కులు తెచ్చుకుంటున్నారు.





సూర్యకిరణ యుక్త జలచికిత్సచే :

బుద్ధి శక్తి మరియు ఆజ్ఞా చక్రాల వికాసం అవుతుంది.
నేత్రశక్తి మరియు ఓజ తేజములలో వృద్ధి అవుతుంది.

ఇలాగ ఎందుకు ?

మనము సూర్యనారాయణునికి అర్ఘ్యము ఎందుకు ఇవ్వాలి?

సూర్యుడు బుద్ధికి స్వామియై వున్నాడు.

అర్ఘ్యసమయాన, నీటిధారనుండి ప్రసరిస్తున్న సూర్యకిరణ ప్రకాశము వలన ఇంద్రధనస్సు ఏర్పడుతుంది. దాని నుండి వెలువడే సప్తరంగుల వెలుగు కిరణములు శరీరములోని అన్ని భాగములను ప్రభావితం చేస్తాయి.

భ్రామరీ ప్రాణాయామము ఎందుకు చెయ్యాలి?

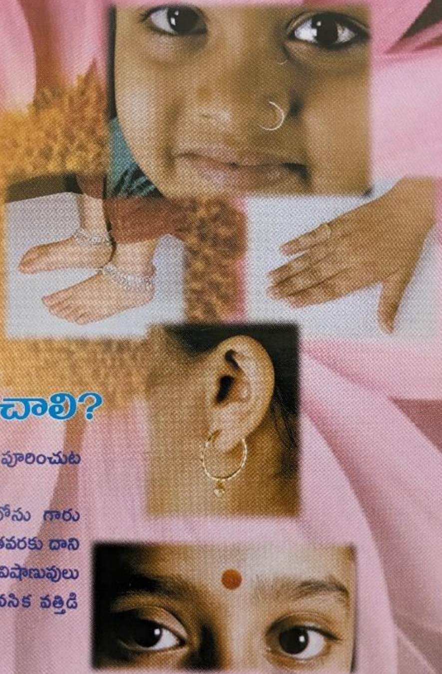
దీనివలన మస్తిష్కములోని అణువులలో స్పందన కలిగి మస్తిష్కములో ఉన్న ఎసిటయిన్ కొలిన్, డోపామిన్ మరియు ప్రోటీన్ల (మాంస కృత్తుల) రసాయనిక ప్రక్రియలకు ఉత్తేజన లభిస్తుంది. ఫలితంగా స్మరణశక్తికి చమత్కార పూరితమైన వికాసము కలుగుతుంది.

ఈ ప్రయోగం యొక్క పరిణామం:

బాలసంస్కార కేంద్రమునకు వచ్చేవారికి మరియు విద్యార్థులకు సంపూర్ణ ఉత్థాన శిబిరములో పాలుపంచుకొంటున్న ఎంతో మంది విద్యార్థులకు మార్కులలో విలక్షణమైన వృద్ధి.

సంస్కృతి సువాసన





ఆభరణములు ఎందుకు ధరించబడతాయి?

ఆభరణముల యొక్క ఆరోగ్య రక్షక ప్రభావము

ముక్కున నత్తు : రొంప, దగ్గు ఇత్యాది రోగములనుండి ఉపశమనం అవుతుంది.

వెండి పట్టిలు : మహిళల స్త్రీ రోగముల నుండి రక్షణ మరియు వారి ఆరోగ్యము, మనోబలమును పెంపొందించటంలో సహాయము లభిస్తుంది.

చేతిన చిటికెన వేలున ఉంగరము : ఛాతీ నొప్పి మరియు గాబరా నుండి రక్షణ ఇస్తుంది.

చెవుల రంధ్రములు చేసి ధరించే బంగారము : (కమ్మలు మొ॥) మస్కిష్తము యొక్క రెండు భాగములను విద్యుత్తు యొక్క ప్రభావముతో ప్రభావంతము చేయటంలో సహాయం చేస్తుంది.

నుదుటన చందనము లేక సింధూరపు బొట్టు: ఆజ్ఞా చక్రమును వికసింప చేస్తుంది. నిర్ణయ శక్తి మరియు స్మరణశక్తిని పెంపొం దించుతుంది.

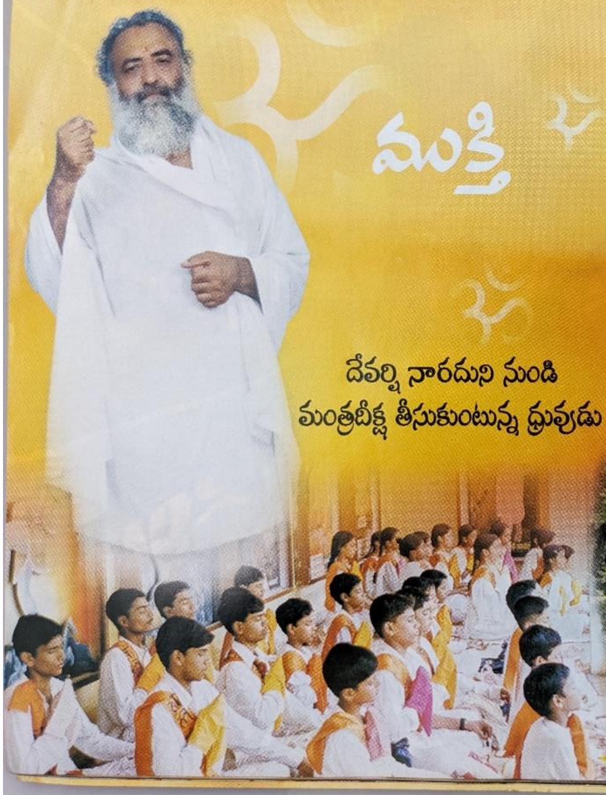
(కెమికల్స్‌తో తయారుచేసిన బొట్లు లాభానికి బదులు నష్టం చేస్తాయి)

బాల సంస్కార కేంద్రం

శంఖము ఎందుకు పూరించాలి?

- సంధ్య, హారతి సమయాలలోను, ఉత్సవాలలోను శంఖము పూరించుట పవిత్రము మరియు శుభము అని చెప్పబడినది.
- భారతీయ మహావైజ్ఞానికుడయిన శ్రీ జగదీశ చంద్రబోసు గారు నిరూపించినది ఏమంటే శంఖమును పూరించుటవలన ఎంతవరకు దాని ధ్వని పయనిస్తోందో అంతవరకు రోగకారకములైన హానికర విషాణువులు (బాక్టీరియా) నశించిపోతాయి. శారీరక మరియు మానసిక వత్తిడి దూరమవుతుంది అని.

సద్గురువు నుండి మంత్రదీక్ష ఎందుకు పొందాలి?





దేవర్షి నారదుని నుండి
మంత్రదీక్ష తీసుకుంటున్న ధ్రువుడు

బాలుడైన ధ్రువుడు దేవర్షి నారదుల వారి నుండి మంత్రదీక్ష తీసుకొని ఘనమైన శ్రద్ధా భక్తులతో మంత్ర జపము చేశాడు. ధ్రువుని లగ్నముతో కూడిన మంత్రజపము వలన భగవాను డైన విష్ణుమూర్తి అతనికి ప్రత్యక్ష మయ్యాడు.

బాల్య కాలమందే, ఎవరైనా బ్రహ్మజ్ఞాని సద్గురువు నుండి సారస్వత్య మంత్రదీక్ష తీసుకుంటే, బాలలు సమర్థవంతులు, విద్యా వంతులు మరియు గొప్పవారు కావచ్చును.

సారస్వత్య మంత్రం యొక్క జపం వలన విద్యార్థుల స్మరణ శక్తి పెరుగుతుంది. మరియు బుద్ధి కుశాగ్రం అవుతుంది.



యువధన సురక్ష

ఓ యువతా! కొంచెం ఆలోచించండి.....

మన భారతదేశము ఉద్యోగరీత్యా, యంత్ర శక్తి (టెక్నికల్) రీత్యా మరియు ఆర్థిక క్షేత్రాలలో ఎంతైనా పురోభివృద్ధి సాధించ నీయండి..

యువధన (యౌవన సురక్ష) యొక్క జరగనపుడు ఈ భౌతిక వికాసము చివరికి మహావినాశనము వైపుకే తీసుకు పోతుంది.

యువవర్గముల పతనానికి కారణాలు :

- అశ్లీలమైన టీ.వీ. కార్యక్రమములు.
- అశ్లీల సాహిత్యము.
- సినిమాలు
- అశుద్ధమైన, హానికరమైన ఆహార విహారములు (పిజ్జా, ఫాస్ట్‌ఫుడ్)
- కుసంగము (దుర్మార్గులతో స్నేహము)
- దుర్వ్యసనములు

బాల సంస్కార కేంద్రం

వివేకమును మేల్కొల్పండి.....

వీర్యవంతుడు



వీర్యహీనుడు



...ఇదెక్కడి బుద్ధిమంత తనం?

ఒక తోటమాలి తన-తనువు, మనస్సు, ధనము పెట్టి రకరకాల సుగంధపుష్పముల ఒక సుందరవనము తయారుచేసి - ఆ సుగంధ పుష్పములతో ఒక మంచి పరిమళద్రవ్యాన్ని తయారు చేశాడు. తరువాత ఆ పరిమళ ద్రవ్యాన్ని మురుగుకాలువలలో పోసేశాడు.

కొంచెం ఆలోచించండి...మీరు కూడా అటు వంటి పొరపాటు చేయటంలేదుకదా?

ఏ వీర్యము ఓజస్సై శరీరములో విద్య లాగ తేజస్సు, బలము మరియు స్ఫూర్తిని ఇస్తూ ఉన్నదో, దానిని నష్టపరచటం ఎక్కడి బుద్ధి మంతుల లక్షణం?

బాల సంస్కార కేంద్రం

మరణం బిందుపాతేన జీవనం బిందుధారణాత్ !

బిందు నాశన (వీర్య నాశనము) మే మృత్యువు మరియు బిందు రక్షణ (వీర్య పరిరక్షణ)మే జీవనము అయి వున్నది.

వీర్యము ఎలా తయారవుతుంది?



జాగ్రత్త ! మీరు మీ అమూల్యమైన సంపాదనను పోగొట్టుకోవటం లేదు కదా ?

యువసంపత్తి రక్షణ

భోజనం- 5-5 దినముల అంతరములో విభిన్న అవస్థితులనుండి సాగి - వీర్యముగా పరిణతి చెందటంలో సుమారు 30 రోజుల 4 గంటలు పడుతుంది. ప్రతిదినము మనము 800 గ్రాముల భోజనము తింటే, 30 దినము లలో దానినుండి సుమారు 15 గ్రాముల వీర్యము తయారు అవుతుంది. ఒక్కసారి మైధునంలో సుమారు 15 గ్రాముల వీర్యము ఖర్చు అవుతుంది.

ఎంత హాని !

.....ఎంత వినాశనము!

భగవంతుడు సద్బుద్ధినివ్వాలి. సంయమనమును ఇవ్వాలి. వికారముల కారణముగా అవుతున్న మన వినాశనం నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలి.

యువధన రక్షణ

వీర్య రక్షణ సంబంధమై
ఆధునిక వైజ్ఞానిక చికిత్సకుల అభిప్రాయము :

డా॥ ఈ. ఫైరియర్ - "నవయువకుల శరీరము, చరిత్ర మరియు బుద్ధి యొక్క రక్షణ సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యము మాత్రమే."

డా॥ మోల్‌విల్‌కీథ్ (ఎం.డి.) : 30 ఏండ్ల వయసు వరకు ఒక్క బిందువు వీర్యము కూడా నష్టపరచవద్దు. తదుపరి కూడా దానిని సంతానోత్పత్తికి మాత్రమే ఉపయోగించండి.

డా॥ హి౯ : "హస్త మైథునం ఎంత వాడి గొడ్డలి అంటే, అజ్ఞానులైన యువకులు దానితో తమ చేతులతోనే తమ కాళ్ళను నరుక్కుంటున్నారు."

డా॥ నికోలస్ : "వీర్యాన్ని నష్టపరస్తున్న ఈ కాలపు అవివేక యువకుల శరీరములను భయంకర రోగములు పీడిస్తాయి."

స్వప్న దోషము నుండి రక్షణ

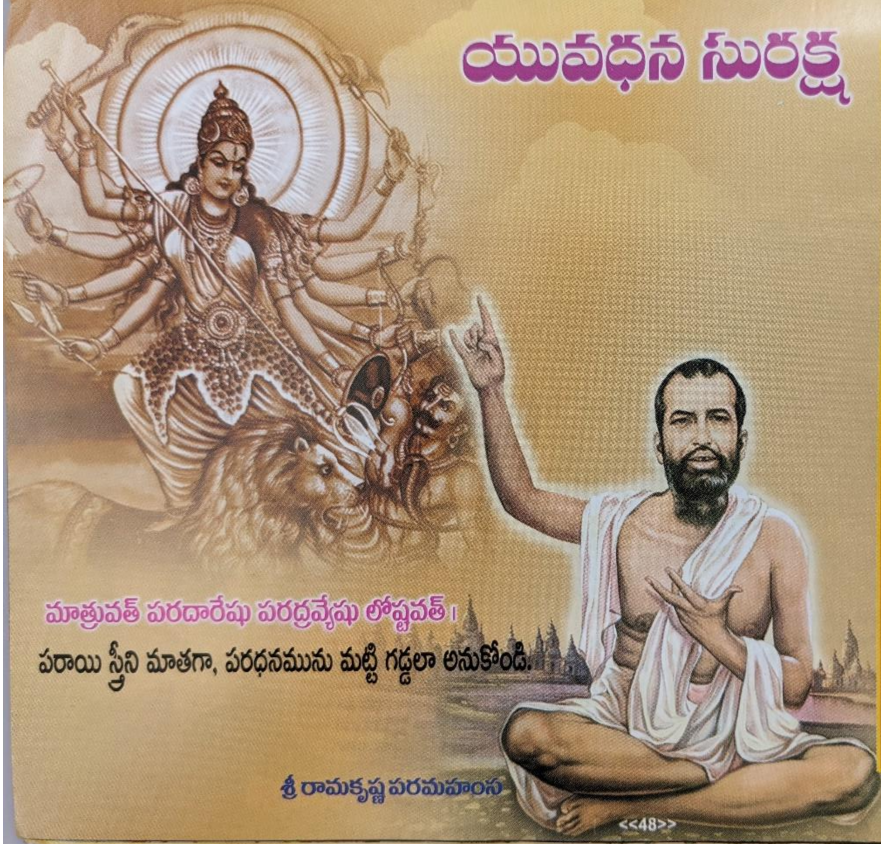


యువధన సురక్ష

- 'ఓం అర్యమాయై నమః । మంత్రమును రాత్రి పడుకునే ముందు 21సార్లు జపం చెయ్యండి.
- పడుకొనే ముందు తలగడపైన మీ అమ్మ గారి పేరు తర్జనీ వేలుతో (చూపుడువేలు) (ఇంకు పెన్నుతో కాదు) వ్రాయండి. దీనివలన చెడు మరియు వికార స్వప్నముల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది.
- ఉసిరి (80%) మరియు పసుపు (20%) చూర్ణములు కలిపి 7 రోజుల వరకు ఈ మిశ్రమమును ఉదయం, సాయంత్రము 3-3 గ్రాముల చొప్పన సేవించండి. దీన్ని తీసుకొనే ముందు రెండు గంటలు తరువాత రెండు గంటల వరకు పాలు త్రాగకండి.
- నిత్యము సర్వాంగాసనము, బ్రహ్మచర్యా సనము మరియు పాదపశ్చిమోత్తాసనము అభ్యాసము చేయండి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

యువధన సురక్ష



మాత్రువత్ పరదారేషు పరద్రవ్యేషు లోష్టవత్ ।

పరాయి స్త్రీని మాతగా, పరధనమును మట్టి గడ్డలా అనుకోండి.

శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస

స్త్రీ జాతి పట్ల మాతృభావము

"ఏ సుందర వనితపైననూ దృష్టి పడినపుడు ఆమెలో జగన్మాత జగదంబను దర్శించు, మనస్సులోనే ఆమెకు నమస్కరించు. నీ మనసు నందు కామవికారములు తలఎత్తజాలవు."

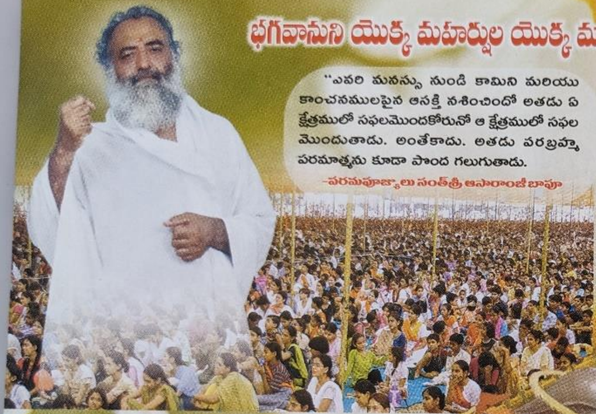
- శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస

"తల్లి, కూతురు మరియు సోదరి అనే భావన చేసుకొని స్త్రీ పైన దృష్టి సారిస్తే వికారములు నిన్నెప్పడూ బాధించవు.

-స్వామి వివేకానంద

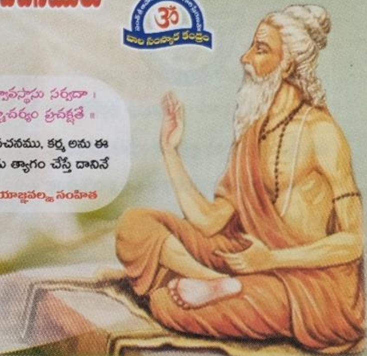
సమర్థ రామదాసుల శిష్యులైన ఛత్రపతి శివాజీ సమక్షమునకు కల్యాణ్ యొక్క సుబేదారు కోడలిని తీసుకొని వచ్చినపుడు శివాజీ ఆమెను 'అమ్మా' అని సంబోధించి గౌరవ పూర్వకంగా ఆమెను ఇంటికి పంపించివేశాడు. ఎంతటి సంయమన నిష్ఠయో గదా ఛత్రపతి శివాజీది !

భగవానుని యొక్క మహర్షుల యొక్క మరియు శాస్త్రముల యొక్క వచనములు



"ఎవరి మనస్సు నుండి కామిని మరియు కాంచనములపైన ఆసక్తి నశించిందో అతడు ఏ క్షేత్రములో సఫలమొందకోరునో ఆ క్షేత్రములో సఫల మొందుతాడు. అంతేకాదు. అతడు పరబ్రహ్మ పరమాత్మను కూడా పొంద గలుగుతాడు.

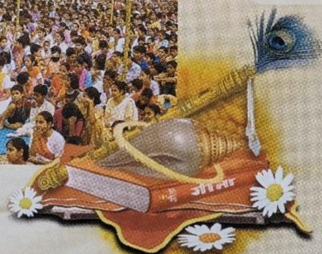
-పరమపూజ్యులు సంత్‌శ్రీ ఆసారాంజీ బాపూ



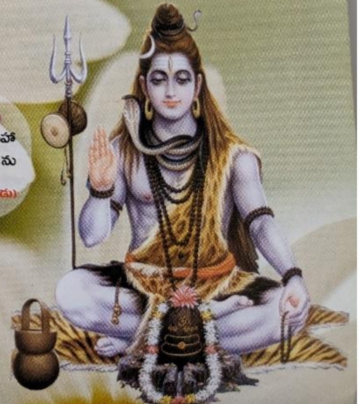
కర్మణా మనసా వాచా సర్వావస్థాసు సర్వదా ।
సర్వత్ర మైథున త్యాగో బ్రహ్మచర్యం ప్రచక్షతే ॥

'సర్వ అవస్థలలోను మనసు, వచనము, కర్మ అను ఈ మూడింటినీ, మైథునము ఎల్లపుడు త్యాగం చేస్తే దానినే బ్రహ్మచర్యము అంటారు.

-యాజ్ఞవల్క్య సంహిత







యస్య ప్రసాదాన్మహిమా మమా ప్యే తాదృశో భవేత్ ।

'ఈ బ్రహ్మచర్యము యొక్క ప్రతాపము చేతనే నాయీ మహా మహిమలు అయినవి' (నేను మహిమాన్వితుడను అయినాను)

-భగవాన్ శంకర్ (ఈశ్వరుడు)

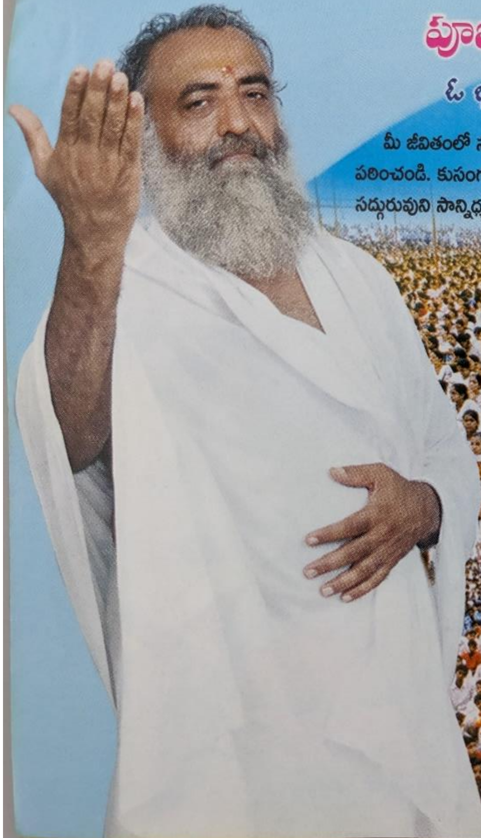
"మైథున సంబంధ ప్రవృత్తులు, ప్రప్రథమంగా తరంగమువలె ప్రతీతమవుతాయి. కాని, మునుముందు అవి కుసంగము (దుర్జన స్నేహము) వలన ఒక పెద్ద సముద్రము యొక్క రూపము ధరిస్తాయి. కామ సంబంధిత సంభాషణలను ఎప్పుడూ వినకండి."

-దేవర్షి నారదులవారు

పూజ్య బాపూజీ యొక్క పావన సందేశము

ఓ భారతదేశపు యువతీయువకుల్లారా !

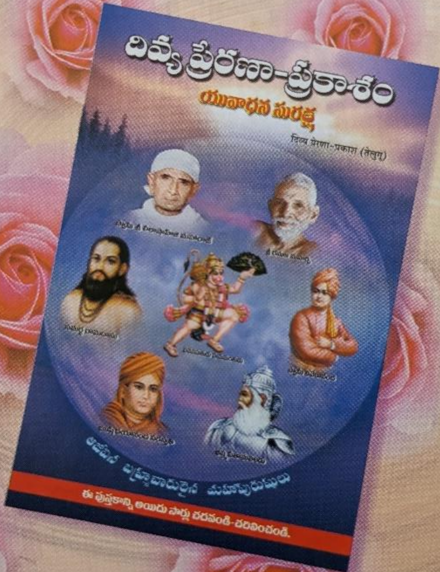
మీ జీవితంలో సంయమనము మరియు సదాచారము అలవరచుకోండి. జప ధ్యాన మౌనములను ఆశ్రయించండి. సత్ సాహిత్యమును పఠించండి. కుసంగమును (దుర్జన స్నేహమును) విడనాడండి. సత్సంగము చేయండి. సహవాసం ఏదో, రంగు అదే. ఎవరైనా సమర్థులైన సద్గురువుని సాన్నిధ్యము పొందండి. ఉద్యుక్తులుకండి....లంఘించండి....నడుము బిగించండి...... హరిఓం......హరిఓం...... హరిఓం......





యువధన సురక్ష : మన సర్వస్వ సురక్ష





"బ్రహ్మచర్య మహిమను మరియు పరిజ్ఞానమును బోధించే సాహిత్యము స్కూళ్ళల్లోనూ, కాలేజీలలోనూ, విద్యార్థులకొరకు చేర్చి మానవత్వము యొక్క సేవలో మరియు సంరక్షణలో భాగస్వాములు కండి"

- పూజ్య బాపూజీ

యువధన సురక్ష

నా వాసన (వాంఛ) ఉపాసనగా మారింది.

ఆశ్రమమునుండి ప్రకాశితమైన (ప్రచురింపబడిన) పుస్తకము 'యువధన సురక్ష' చదివి నా దృష్టి అమృతదృష్టి అయిపోయినది. ముందు పరస్త్రీని లేక తోటి వయస్సులో ఉన్న స్త్రీని చూసినపుడు నా మనస్సులో వాంఛలు మరియు కుదృష్టి (చెడు దృక్కులు) యొక్క భావనలు జనించేవి. కాని యీ పుస్తకము చదివిన తదుపరి నేను గ్రహించాను. "స్త్రీ అనునది వాంఛ తీర్చుకొనే వస్తువు" కాదు అని. నిజంగా ఇది చదివి నాలోని వాసన (వాంఛ) ఉపాసనగా మారిపోయింది.

- మక్వాణా రవీంద్ర రతిభాయీ
ఎమ్.కె. జమోడ్, హైసూ ల్, బావనగర్ (గుజరాత్)

యువధన సురక్ష ఒక శిక్షణ గ్రంథము

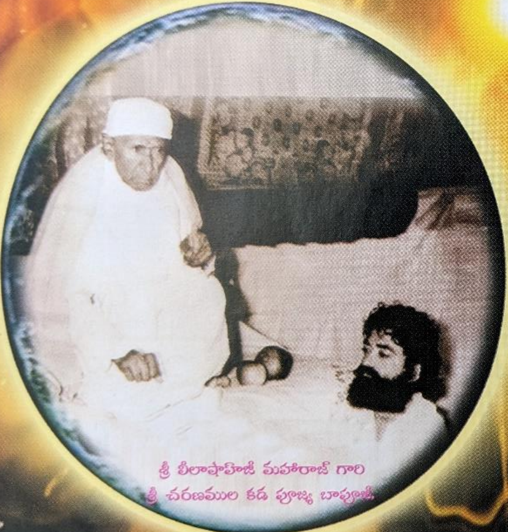
'యువధన సురక్ష' ఒక పుస్తకము మాత్రమే కాదు - అది ఒక శిక్షణ గ్రంథము. దానివలన మా విద్యార్థులకు సంయమ సహజీవనము జీవించుటకు ప్రేరణ లభిస్తూ వున్నది. నేను - ఈ పుస్తకమును సామాన్య ప్రజానీకం కొరకు తీసుకొని వచ్చిన వారికి నమస్కరిస్తున్నాను. మరియు ఎవరి ప్రేరణ మరియు ఆశీర్వాదము లచే ఈ పుస్తకము రచించబడినదో వారికి నా శతకోటి వందనములు.

- హర్‌ప్రీత్‌సింహ్ అవతార్ సింహ్
రాజకేయ హైస్కూల్, సెక్టర్-24, చండీగఢ్

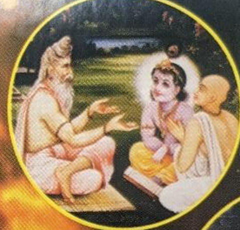
బాల సంస్కార కేంద్రం

గురుశిష్య పరంపర

భారతీయ సంస్కృతి ఎటువంటి గొప్ప సంస్కృతి అంటే - అనాదినుండి - నేటి వరకు దానిలో గురు-శిష్య పరంపర నడుస్తూనే ఉన్నది.



శ్రీ లీలాషాహ్‌జీ మహారాజ్ గారి
శ్రీ చరణముల కడ పూజ్య బాపూజీ.



గురు సాందీపుని వారి
శ్రీచరణాలలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు



గురు వశిష్ఠుల వారి
శ్రీ చరణాలలో శ్రీరాముడు



శ్రీ శుకదేవుల వారి
శ్రీచరణాలలో రాజా పరీక్షితుడు

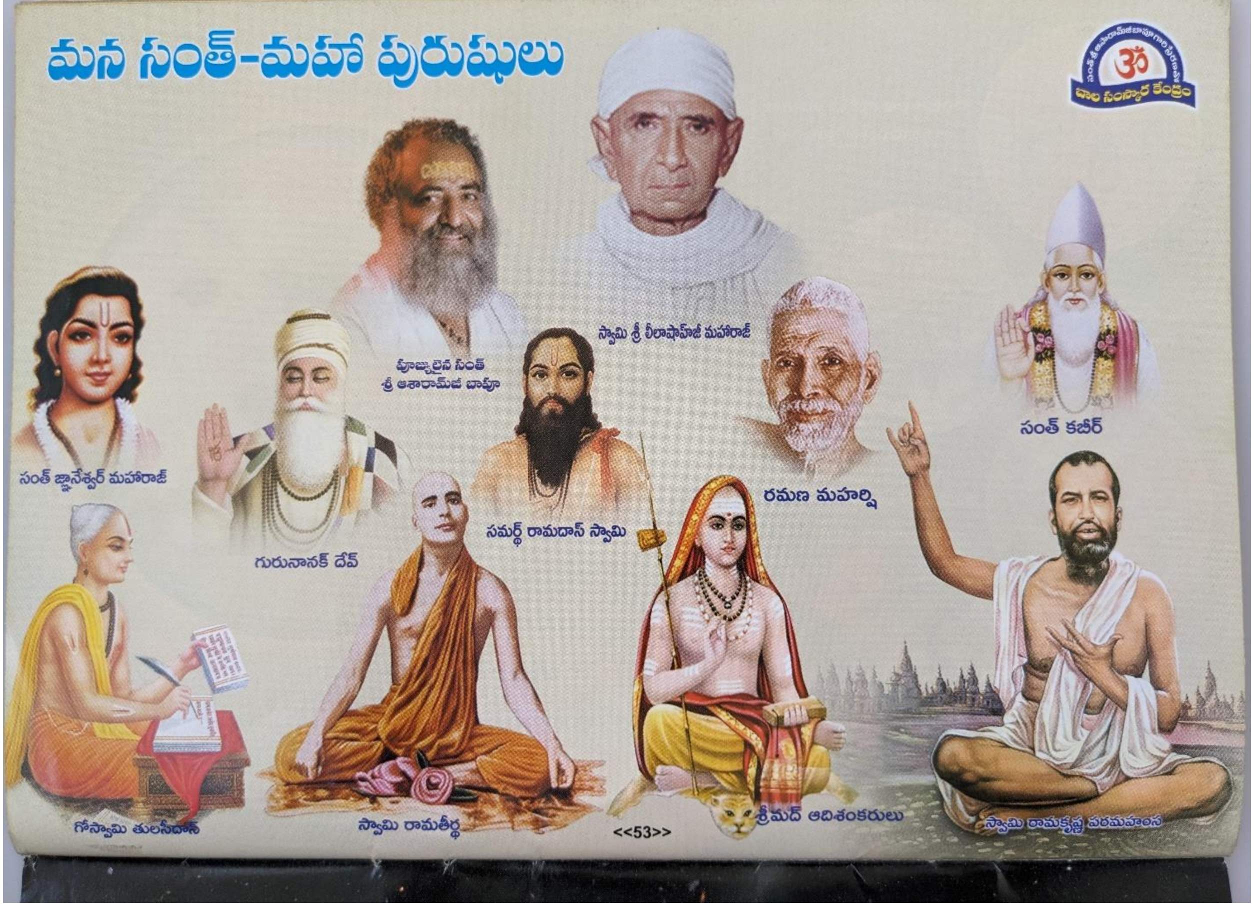


శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస
మరియు స్వామీ వివేకానంద

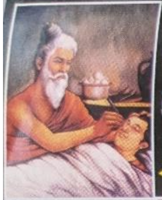
ధన్యా మాతా పితా ధన్యో గోత్రం ధన్యం కులోద్భవః ।
ధన్యా చ వసుధా దేవి యత్ర స్యాద్ గురుభక్తతా ॥

ఎవరి యందు గురుభక్తి ఉండునో, అతని మాత ధన్యురాలు, తండ్రి ధన్యుడు, అతని వంశము ధన్యము.
ఆ వంశములో జన్మించినవారు ధన్యులు, సమగ్రంగా ధరణీమాతయే ధన్యురాలు. -భగవాన్ శంకర్

మన సంత్-మహా పురుషులు

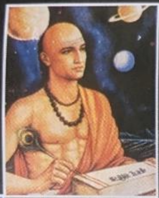

బాల సంస్కార కేంద్రం
స్వామి శ్రీ లీలాషాహ్‌జీ మహారాజ్
పూజ్యులైన సంత్
శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ
సంత్ కబీర్
సంత్ జ్ఞానేశ్వర్ మహారాజ్
రమణ మహర్షి
సమర్థ్ రామదాస్ స్వామి
గురునానక్ దేవ్
గోస్వామి తులసీదాస్
స్వామి రామతీర్థ
శ్రీమద్ ఆదిశంకరులు
స్వామి రామకృష్ణ పరమహంస

మన మహా వైజ్ఞానికులు



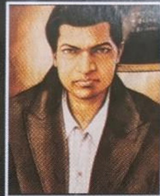
ఆచార్య సుశ్రుత్

ప్రపంచమున సర్వ ప్రధమ శల్య చికిత్సకులు



వరాహ మిహిరుడు

సర్వోచ్ఛ భారతీయ జ్యోతిష శాస్త్రి

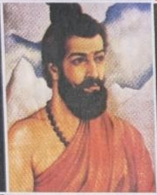


రామానుజన్

విశ్వ ప్రసిద్ధి గణితజ్ఞులు

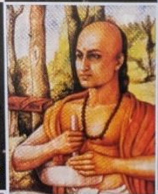
ఋషి కపిల్

ప్రసిద్ధ సంఖ్యాదార్శనికులు



ఆచార్య చరకుడు

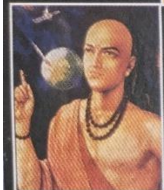
ఆయుర్వేదమున మహాచికిత్సా శాస్త్రి, చరక సంహిత రచనాకారుడు



సి.వి.రామన్

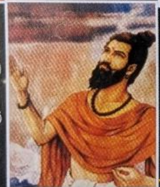
నోబెల్ పురస్కార విజేత, భారతరత్న విభూషితులు విశ్వ ప్రసిద్ధ వైజ్ఞానికులు





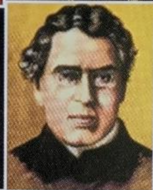
ఆర్య భట్టు

ఈయన ప్రప్రథమంగా "పై" (క్షు22/7) యొక్క ప్రయోగము చెప్పి యున్నారు. మరియు భూమి గుండ్రముగా ఉన్నదని, తన కక్ష్యపై తిరుగుతూ ఉన్నదని ప్రపంచానికి తెలియజేసినాడు.



మహర్షి కణాద్

వైశేషిక దర్శనమునకు ఆవిష్కర్త టయిమ్ అండ్ స్పేస్ థియరీ యొక్క సూత్రములు సర్వ ప్రథమముగా శోధించినవారు.

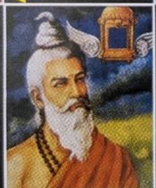


జగదీష్ చంద్ర బోసు

ప్రసిద్ధ వనస్పతి వైజ్ఞానికులు. వీరు కెస్కో గ్రాఫ్ సరి యంత్రమును మరియు వైర్‌లెస్ టెలిగ్రాఫ్ యొక్క సర్వ ప్రథమ ఆవిష్కర్తలు

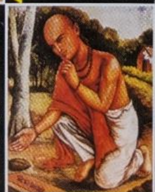
భారద్వాజ మహర్షి

వైదిక కాలపు విమాన విద్యా ప్రణీతులు



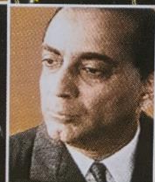
భాస్కర చార్య

న్యూటన్‌కు ముందుగానే గురుత్వాకర్షణ శక్తి యొక్క సర్వ ప్రథమ అన్వేషకులు



డా॥ హోమీభాభా

పరమాణుశక్తి క్షేత్రములో ఎన్నో మహత్వపూర్ణమైన పరిశోధనలు చేసిన విశ్వ ప్రసిద్ధ వైజ్ఞానికులు

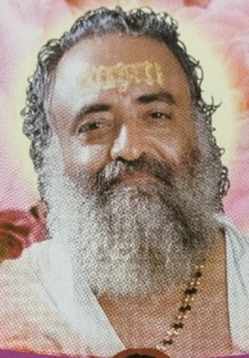




పూజ్యశ్రీ యొక్క సత్సంగములో విద్యార్థులు జీవితము జీవించే కళను, స్మృతివర్ధక యోగిక ప్రయోగములు మరియు సంపూర్ణ వికాసమునకు అమూల్యమైన కీలకములు పొందుతారు.


21వ శతాబ్ది ఆశాకేంద్రం : బాల సంస్కార కేంద్రం
బాల సంస్కార వార్షికోత్సవము యొక్క కొన్ని సంఘటనలు (దృశ్యములు)
సంస్కార వంతుడగు బాలుడు దేశ కీర్తిని పెంచే ఘనుడు
బాల సంస్కార కేంద్రం

బాల హృదయాల మనోభావాలు





పూజ్య బాపూ గారి బాల సంస్కార కేంద్రము నాకు సత్యమార్గమును చూపించినది. మరియు నా జీవితమును సఫలము చేసినది.

-ఆక్కృతి అనిల్ సహగల్, హైదరాబాద్. (ఆం.ప్ర)



బాల సంస్కార కేంద్రమునకు వెళ్ళుటవలన మాతా పితరులు మరియు గురుదేవుల పట్ల సేవాభావము జాగృతియైనది.

-రాహుల్ మాలవీయ్ జి. హోసంగాబాద్ (మ.ప్ర.)



కేంద్రమును స్వామి వివేకానంద్ రామమూర్తి, బాలభక్తుడు ధ్రువుడు, సుబాస్ చంద్రోబస్ యొక్క కథలు విని ప్రేరణ లభించింది. నేను కూడా అలాగే గొప్పవాడిని అవుతాను.

-నరేంద్ర శ్యామ్ రామచందాని భోపాల్ (మ.ప్ర.)



నేను కేంద్రమున పవిత్రమైన శిక్షణ పొందేను. మరియు కుటుంబీకులను శాకాహారులను చేయటంలోను మరియు తాతా, అమ్మమ్మల మనస్సులలో మంత్రజపముపై రుచిని జనింపచేయటంలో సాఫల్యము పొదాను.

-శాలూసింహ్. వర్లీ ముంబయి (మహారాష్ట్ర.)



తొలుత నేను ధ్యానము, ప్రాణాయామము, యోగాసనములు, ఏమి చేసేవాడిని కాను. కాని బాలసంస్కార్ కేంద్రమునకు వెళ్ళిన తరువాత ఇప్పుడు అన్నీ చేస్తున్నాను.

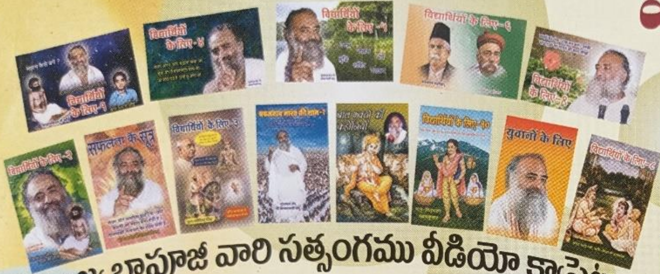
-రాఘవేంద్రా రాకేశ్ కుమార్ పచౌరి పిపరియా (మ.ప్ర.)



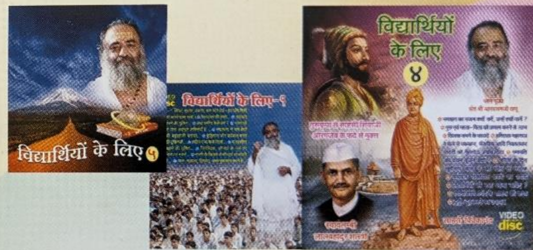
పూజ్య బాపూజీ! తమరు మా చేతులలో సంస్కారము అనే జ్యోతిని పెట్టి మాకు సన్మార్గమును చూపించారు.

-విశాల్ ప్రకాశ్ విష్ణు పాటిల్ జలగావ్ (మ.రా.)

విద్యార్థులకు జ్ఞానగంగ



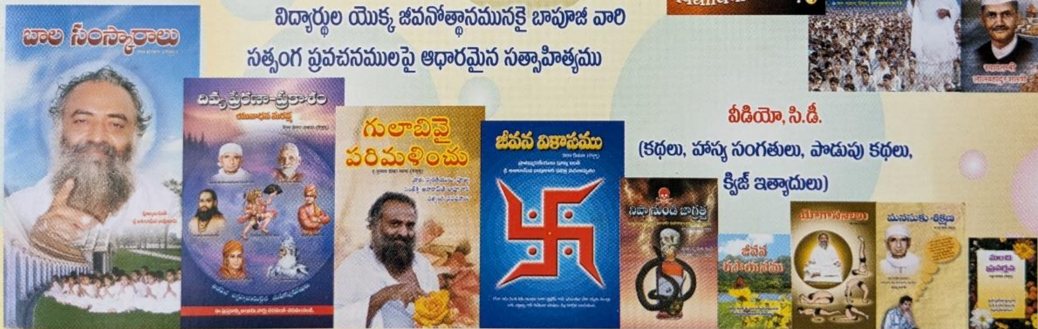
పూజ్య బాపూజీ వారి సత్సంగము వీడియో క్యాసెట్లు.



విద్యార్థుల యొక్క జీవనోత్థానమునకై బాపూజీ వారి సత్సంగ ప్రవచనములపై ఆధారమైన సత్సాహిత్యము

వీడియో, సి.డీ.

(కథలు, హాస్య సంగతులు, పాడుపు కథలు, క్విజ్ ఇత్యాదులు)



సూచన : సత్సాహిత్యము, కేసెట్లు మరియు సీ.డీలు మీరు సమీపములో ఉన్న సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ గారి ఆశ్రమము లేక స్థానిక శ్రీయోగ వేదాంత సమితి యొక్క 'సత్సాహిత్య సేవా కేంద్రము' నుండి గాని పొందగలరు.

'సంస్కార దర్శిని' పుస్తకము - 58 రంగుల చిత్రములతో ఆకర్షణీయంగా 'బాల సంస్కార ప్రదర్శిని' కి ఆధారముగా తయారు చేయబడినది. అన్ని సంత్ శ్రీ ఆశారాంజీ వారి ఆశ్రమములు, ఆశ్రమము యొక్క సమితులు, బాల సంస్కార కేంద్ర సంచాలకులు, సాధక జనులు - భారతీయ సంస్కృతి ప్రచారార్థము తక్కువ ధరలో మంచి క్వాలిటీతో ఉన్న ఈ ప్రదర్శినిని పొంది దీనిని విద్యాలయాలలోను, పబ్లిక్ ప్లేసులలోనూ ప్రదర్శించండి.

బాల సంస్కార కేంద్రం

ఒక గృహము, సమాజము, దేశము అభ్యున్నతి చెందాలంటే అందలి బాలకులు, విద్యార్థులు అభ్యున్నతి చెందవలసివుంది.

ఇదే లక్ష్యంతో "సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూజీ" ఆశ్రమం ద్వారా నడుపబడుతున్న బాల సంస్కార కేంద్రాలలో పిల్లలు, విద్యార్థులలోని సుసంస్కారాన్ని జాగృతం చేసే యీ పుస్తకం "సంస్కార దర్శిని" విద్యార్థులకు, అభిభావకులకు, అధ్యాపకులకు, బాల సంస్కార కేంద్ర సంచాలకులకు, అందరికీ మహోన్నతమైన జ్ఞాననిధి విద్యార్థుల నవ జీవన నిర్మాణానికి ఇదొక అమూల్యమైన కానుక.

స్వీట్స్ ప్యాకెట్ బదులుగా మీ మిత్రునికీ, అతని పరివారానికీ, వారి 7 తరాల వారినీ తరింపచేసే బాలసంస్కార ప్రదర్శిని ఆధారంగా వెలువడుతున్న "సంస్కార దరిశని" పుస్తకాన్ని కానుకగా యివ్వడం మంచిది.

-పూజ్య బాపూజీ

అసంఖ్యాకులు, బాల బాలికలు ఉప్పొంగే ఉత్సాహంతో బాపూజీ సత్సంగంతో బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని పొందుతారు.



Rs. 22/-

మహిళా ఉత్థాన్ ట్రస్ట్, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, సాబర్మతి, అహ్మదాబాద్ - 5
ఫోన్ : (079) 27505010-11
e-mail : ashramindia@ashram.org web-site : www.ashram.org

Translator : Sh. B. Bhaskar